વૈદ્યકજ્ઞાનની માહિતી આપનાર, આરોગ્ય અને
આયુષવર્ધક અપૂર્વ આશીર્વાદરૂપ.

આરોગ્ય દર્પણ.

લેખકઃ-વૈદ્ય કાળીદાસ રણછોડભાઈ.
પ્રકાશકઃ-વૈદ્ય કાળીદાસ રણછોડભાઈ.
વિજાપુર (ઉત્તર ગુજરાત.)

આવૃત્તિ પહેલી. પ્રત ૫૦૦

અમદાવાદ.
ધી ડાયમંડ જ્યુબિલિ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યુ

સંવત ૧૯૭૧. સને ૧૯૧૫.

કિંમત { કાચા પુંઠાના રૂ. ૦-૮-૦.
પાકા પુંઠાના રૂ. ૦-૧૦-૦.



શેઠ મગનલાલ કરુચંદ-વિજાપુર.

અર્પણ.



શ્રીયુત શેઠ મગનલાલ કંકુચંદ.

મુ. વિજાપુર.

આપ આપના વતન નિવાસીઓના ભલા માટે સદા ઉત્સુક રહેા છેા, તેમજ આપ વિદ્યાવિલાસી હેાઈ ધર્મની અભિવૃદ્ધિ અર્થે પુસ્તક પ્રચાર અંગે હરવખત સારી મદદ કરેા છેા, તેજ આપનેા સ્વદેશ પ્રેમ અને ધર્મની લાગણી પ્રદર્શિત કરે છે. વળી આપ મારા તેમજ મારા કુટુબ પ્રત્યે સદા વાત્સલ્ય પ્રેમ દર્શાવેા છેા તેમજ મને મારા આ પ્રથમ પ્રયાસમા સફળ થવાને માટે આપે જે સ્તુત્ય મદદ આપી છે તે સર્વે માટે, આપનેા અત્યત આભાર માનુ છુ અને મારા બનાવેલા આ પુસ્તકની પ્રથમાવૃત્તિ હુ આપને અર્પણ કરી કૃતાર્થ થાઉ છુ તે આશા છે કે આપ સ્વિકારી મને આભારી કરશેા. એજ વિનતિ.

લી. સેવક,

વૈદ્ય કાળીદાસ રણછેાડ.

પ્રસ્તાવના.

મારા પરમપૂજ્ય ગુરૂ શ્રી સ્વામી સદાસીવાનંદ સરસ્વતી મહારાજ તથા રા. વૈદ્ય ગણુપતરાવ લક્ષ્મણુરાવ ગુપ્તે. આ બન્ને સદ્પુરૂષોના અનુગ્રહ વડે મને વૈદક વિષયનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયુ. બાદ તે ધંધાના અનુસંગે પુસ્તકોનું વાચન વધતુ ગયું. આયુર્વેદીય અને એલોપેથીનાં પુસ્તકો વાચવાથી મને એમ જણાયું કે આયુર્વેદીય પદ્ધતિ પુરઃસર તંદુરસ્તી જાળવવાનુ નાનું પુસ્તક લખાય તો ઠીક. આ વિચાર મારી હૃદય ભૂમિમાં ઉપસ્થિત થયો અને તેનાજ પરિણુામે આજે આ પુસ્તકની અસ્તિતા જોઇ હુ મારી જાતને કૃતાર્થ માનુ છુ.

"શરીરે સુખી તો સર્વ વાતે સુખી" એ ઉપરથી સ્હેજ ખ્યાલ આવશે કે શરીર સુધારણા એજ જીંદગીના ઉત્કર્ષ અને નીભાવનો ઉત્તમ માર્ગ છે. તંદુરસ્તી એજ દોલત છે માટે રોગની શરૂઆત ન થવા દેવી અથવા તેને દાબવાના ઉપાય યોજવામા આવે તો રોગ થતો અટકે. તેમજ ચતુર્વેદીય પુરૂપાર્થનો આધાર શારીરિક સંપત્તિ ઉપર છે માટે જેમ તંદુરસ્તી વધે અને તેના વચમા આવતા રોગરૂપ કાંટાઓ મચડાઇ જાય તેમજ શારીરિક તંદુરસ્તીના સદ્ભાવે માનસિક શારીરિક શક્તિઓનો વિકાશ થાય તેવા શુભાશયથી આ લઘુ ગ્રંથ લખવામાં આવ્યો છે.

આ પુસ્તક લખવામાં આપણા ભારતવર્ષ ભૂષણીય વૈદશાસ્ત્રીઓકૃત ગ્રંથો, સુશ્રુત, વાગભટ, ભાવપ્રકાશ અર્વાચીન ગ્રંથો, શારીર અને વૈદકશાસ્ત્ર, ઘરવૈદું, ચિકિત્સાબ્ધિ, આર્ય ઔષધ, બાળ વિલાસ તેમજ આરોગ્ય સંરક્ષક નિબંધોનુ વાચન કરી આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે એટલે તે સર્વ વાચકવૃંદને તે શ્રદ્ધાગમ્ય અને વિશ્વાસપાત્ર ગણાશે.

આ ગ્રન્થમા લગભગ આરોગ્યતાને લગતા જુદી જુદી જાતના મળીને બાવીશ વિષયોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. જેની રૂપરેખા આ નીચે દોરી છે.

પ્રથમ વિષયમા હવા અને ઉપયોગીપણું, બીજા વિષયમા પાણી અને તેના ગુણુ દોષસહ ઉપયોગી જ્ઞાન સમાયલુ છે. ત્રીજા વિષયમા ખોરાક અને તેનો આપણી રૂઢી અનુસાર ઉપયોગ અને તેના પરિણામની પ્રાપ્તિનુ વર્ણન, ચોથા વિષયમાં ષટ રસ મીમાસ કરેલી છે, પાચમા વિષયમા ખાદ્ય પદાર્થ ગુણુ દોષ દર્શાવ્યા છે, છઠ્ઠા વિષયમા ઋતુઓ પરત્વે કેમ વર્તવુ જોઇએ, તેનું દિગ્દર્શન કરવામા આવેલુ છે. સાતમા વિષયમા ઋતુઓ પરત્વે પ્રાચનક્રિયાના કેવા ફેરફાર થાય છે તે અને આઠમા વિષયમા દીનચર્યાનુ સારી રીતે વિસ્તારથી વિવેચન કરેલુ છે. નવમા વિષયમા આરોગ્યરક્ષક નિયમ બતાવ્યા છે. દશમામા વીર્યરક્ષણુ અને થતો લાભ. અગીઆરમા વિષયમાં વિચારથી હૃદય ઉપર શુ અસર થાય છે અને તેનું પરિણામ કેવુ આવે છે તે. બારમા વિષયમા ઘર, તેની સ્વચ્છતા અને અજવાળુ, એથી આપણુને કેવો લાભ થાય છે તે અને તેરમા વિષયમા ફેલાતા રોગ વિષે, ચૌદમા વિષયમા અકસ્માત, પંદરમા વિષયમા વ્યસનથી શરીરની ખરાબી થાય છે. સોળમા વિષયમા જ્ઞાતિવરાઓ પણુ તંદુરસ્તી બગાડે છે તેમજ સત્તરમા વિષયમા ધર્માંધપણાથી શુ શુ વ્યાધિ થાય છે વિગેરે વિષયોનુ સરળ અને વિસ્તારથી વિવેચન કરલુ છે તેમજ સદાચારનુ પણુ ઉપયોગી વિવેચન કરેલુ છે

લેખ લખવામા મારો આ પ્રથમ પ્રયાસ હોવાથી જ્ઞાનના અભાવે કે હસ્તદોષથી ભૂલચૂક રહી હોય તો તે વાચકવર્ગ ક્ષમાપૂર્વક સુધારી વાચશે અને મને જણાવવા કૃપા કરશે એવી વાચકવૃંદ પ્રત્યે મારી નમ્ર પ્રાર્થના છે.

આ પુસ્તક લખવામાં જે જે ગ્રંથોનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે તે તે ગ્રંથોના કર્ત્તાઓનો આભારી છું. તેમજ શબ્દરચના અને પ્રુફ સુધારવા માટે રા. શંકરલાલ ડાહ્યાભાઈ કાપડીઆએ જે શ્રમ લીધો છે તેથી તેમનો તથા જે જે મારા શુભેચ્છકોએ પુસ્તકના અગાઉથી ગ્રાહક થઈ મને મદદ આપી છે તેમનો આ સ્થળે ઘણો આભાર માનું છુ.

લી. સેવક,

વૈદ્ય કાળીદાસ રણછોડભાઈ.



અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.
હવા	૧ થી ૧૨
પાણી	૧૩ થી ૨૫
ખોરાક	૨૬ થી ૪૨
વનસ્પતિજ વર્ગ	૪૩ થી ૫૦
શાકવર્ગ	૫૧ થી ૫૪
ફળવર્ગ	૫૫ થી ૫૯
પુષ્પવર્ગ	૬૦ થી ૬૧
ઈક્ષુવર્ગ	૬૨
તેલવર્ગ	૬૩ થી ૬૪
મસાલેા ...	૬૫ થી ૭૦
પ્રાણીજ વર્ગ .	૭૧ થી ૭૭
ખનીજ વર્ગ	૭૮
ઋતુચર્યા	૭૯ થી ૯૭
ઋતુ પરત્વે પાચનક્રિયાનેા ફેરફાર ...	૯૮ થી ૧૦૨
દીનચર્યા	૧૦૩ થી ૧૧૫
ગૃહકાર્યમા સ્ત્રીઓનુ કર્તવ્ય	૧૧૬ થી ૧૧૮
નિદ્રા, આરોગ્યરક્ષક નિયમ, વીર્યરક્ષણ, વિચાર અને હૃદય, ઘર તેની સ્વચ્છતા અને અજવાળુ	૧૧૮ થી ૧૩૩
ફેલાતા રેાગ	૧૩૩ થી ૧૪૧
વ્યસનેા	૧૪૨ થી ૧૪૬
જ્ઞાતિવરા	૧૪૭
ધર્માધપણુ	૧૪૮ થી ૧૪૯
સ્થાવર જગમ વિષ	૧૫૦
જીવીત્વ નેાધ	૧૫૦ થી ૧૫૧
અત્યેષ્ઠી સસ્કાર	૧૫૧ થી ૧૫૨
રેાવુ અને કુટવું	૧૫૩
સદાચાર	૧૫૪ થી ૧૬૦



આરોગ્ય દર્પણ.

હવા.



વાઃ—પૃથ્વી સાથે વાતાવરણ વળગેલુ છે અને તે વાતાવરણના તળીએ પાણીના માછલાંની માફક આપણે રહીએ છીએ તેમ તેનો શ્વાસ લેવામાં ઉપયોગ કરી જીવીએ છીએ.

દુનિયાના પ્રાણી માત્રને જેમ ખોરાકની અને પાણીની જરૂર છે તેથી વિશેષ આવશ્યકતા હવાની છે. ખોરાક વગર પ્રાણી કેટલોક કાળ જીદગી ચલાવી શકે, પાણી વગર પણ કેટલોક વખત રહી શકે છે, પણ હવા વગર તો કોઇનુ જીવન ચાલી શકતું નથી, તેમજ એકલી હવાથી ખોરાક અને પાણી વગર જીવન નભતું નથી. આ ત્રણેની આવશ્યકતા હોય છે.

ખોરાક અને પાણીનુ આર્યશાસ્ત્રમા વિવેચન કરેલુ છે તેમ હવાને માટે પણ કરેલું છે. પણ વિસ્તૃત પ્રમાણમા આ ત્રણે વિષયો ચર્ચાયા નથી. આપણા દર્શનશાસ્ત્રોમા એમ કહેલુ છે કે, પ્રાણવાયુ

એકવીસ હજાર છસેા શ્વાસેાચ્છ્વાસ રૂપ ક્રિયા કરે છે અને શરીરને નભાવે છે. જો આ વાયુ પેાતાની ક્રિયા ન કરે તેા જીવનને લય થાય છે, માટે પ્રાણવાયુની ક્રિયાથીજ શરીરનું જીવન ચાલુ રહે છે. તે ક્રિયા જો થાય નહિ તેા જીવન નભી શકે નહિ. વળી સુશ્રુતનિદાન સ્થાનના પહેલા અધ્યાયમાં વાયુને સર્વશક્તિમાન ગણેલેા છે. વા વાતેા બધ થાય તેા એ આપણાં જીવન નભે નહિ. તેમજ વાયુ બહુ જોરથી વાય, તેાપણ અનેક જાતનાં પરિવર્તન થઇ જાય અને આપણને ગભરાવી નાખે. એજ કારણે વાયુને સ્વતઃ શક્તિવાળેા ગણેલેા છે તેમ પ્રાચીન આચાર્યોએ તે ઉપરાત પણ વાયુ શીતળ, રૂક્ષ વગેરે ગુણવાળેા કલ્પેલેા છે.

પ્રાચીન શાસ્ત્રકારેાએ વાયુને યેાગવાહી ગણેલેા છે. ગરમીના દિવસેામા વાયુ ઉષ્ણ થઇ જાય, ઠડીના દિવસેામાં શીત ગુણવાળેા થાય, અને વર્ષાના દિવસેામાં શીત ઉષ્ણના સબંધવાળેા વાયુ એટલે વાતાવરણ થાય છે અને તેથીજ આ વાતાવરણ કે વાયુ બગડે છે. એટલે વર્ષામાં પૃથ્વીની ઉપરના પાણીના શેાષણથી થએલી વરાળ રૂપ વાદળાથી વર્ષા થઇ તે યેાગે પૃથ્વીનુ બાષ્પ છૂટું પડી, વાયુમાં મળી, ઉષ્ણ અને ઠંડી એમ બે પ્રકારના મિશ્રણવાળું વાતાવરણ બને છે, તેમ ઉનાળાના અંદર જ્યારે વાયુમા સૂર્યના પ્રચડ તાપથી ઉષ્ણતા આવે છે ત્યારે તે વાયુ પેાતાના સ્થૂલપણાના ગુણમા કાઇક પાતળેા થાય છે. તેના યેાગે શ્વાસેાચ્છ્વાસ રૂપ ક્રિયામા વાતાવરણના તપ્તપણાને લીધે અકળામણ થાય છે.

ઠડીના દિવસેામાં વાયુ અતિ શીતગુણ ધારણ કરે છે, તેથી ગરમીના દિવસેા જેટલી અકળામણ થતી નથી, તેાપણ તે વાયુની શ્વાસેાચ્છ્વાસમા તેમ શરીર ઉપર ઠંડા અમરથા રક્ત, કફ વિગેરે ધાટાં થાય છે તેથી આ ઋતુઓમાં કફજ્વર જેવા રેાગના ઉપદ્રવ થાય છે.

શરદઋતુમાં વર્ષાઋતુના પાણીના ભરાયેલા સ્થળોએ કોહવણને લીધે, તેમ પ્રાવર્ષઋતુનું પૃથ્વીનું બાષ્પ છુટી વાયુમાં મળેલું હોય છે તે અને તે કોહવણની વરાળ સૂર્યના તાપથી વાયુમાં ભળે છે. એમ ઠંડી, ગરમી, વર્ષા આદિ કારણને લેઇ શુદ્ધ વાયુમાં વિકાર થાય છે, તેથી વાયુને યોગવાહી ગણેલો છે. તે વિકારોનો પ્રયોગ હવાના બીગાડથી આપણાં શરીરો ઉપર થાય છે તેથી બચાવ કરવા ઋતુચર્યામાં તેના નિયમો આપેલા છે.

પ્રાચીન શાસ્ત્રની શોધમા હાલ રસાયન શાસ્ત્રથી વૃદ્ધિ કરવાનું આપણને બની આવ્યુ છે અને તેથી હવાની અદર કયાં કયાં તત્વો છે તે આપણે જાણવા પામ્યા છીએ.

રસાયનશાસ્ત્રથી હવાનું સ્વરૂપ.

આપણા પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોએ પ્રકૃતિના વિસ્તૃત પરિણામની એટલે અવીકૃત પરિણામની ઉત્પત્તિ પાચ પ્રકારના અણુઓથી કહેલી છે, તેમાથી વિકૃત પરિણામ થઇ જે કઇ દ્રષ્ટિગોચર થાય છે તે સઘળુ બનેલું છે. પાચ અણુઓથી પંચભૂત થયા, તેમાં સ્પર્શ અણુથી વાયુની ઉત્પત્તિ માનેલી છે, અને તે વાયુના ઉપયોગની મીમાસા ઉપર પ્રમાણે કરેલી છે. તે જ્ઞાનમા વધારો કરવા રસાયનશાસ્ત્ર ઉપયોગી છે આ શાસ્ત્રના આધારે આપણી આરોગ્યતા જાગવવા વાયુની ઉપયોગીતાનું જ્ઞાન પણ વધવા પામ્યુ છે. રસાયનશાસ્ત્રના આધારે વાયુ એ સ્વત પદાર્થ નથી પણ મિશ્રણ રૂપ છે અને તેમા મુખ્ય બે વાયુઓ ભળેલા છે. ઑકિસજન અને નાઇટ્રોજન સિવાય કાર્બન અને વરાળ. આ ચાર પદાર્થના મિશ્રણ રૂપ હવા છે. તે સિવાય ઉદ્‌ભીજ પરમાણુ અને ખનીજ પદાર્થોના પરમાણુમા કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ વગેરે વિવિધ મિશ્રણ મળેલાં છે.

ઑક્સિજન—તે અતિ તીવ્ર વાયુ છે. તેનો પ્રતિ સેંકડે વીસમો ભાગ નાઇટ્રોજન સાથે સયોજાયલો છે. આ વાયુ બળતાને મદદ કરે છે. દીવો, અગ્નિની જ્વાળા આ વાયુના આધારે બળે છે. જો આ વાયુ હોય નહિ તો બળતું બળે નહિ. તેમ આપણી જીવન ક્રિયા પણ આ વાયુથી ચાલે છે. ઑક્સિજન વગર જીવન ક્રિયા ચાલી શકે નહિ. એવુ રસાયનશાસ્ત્રથી સિદ્ધ થયું છે. એક કાચના વાસણમાંની હવામાથી ઓક્સિજન કહાડી લેઇ ઉંદર મુકવામા આવે તો તે તુરતજ મરણ પામશે. વળી દીવો એક તપેલી નીચે મુકી ઉપર તપેલી ઢાકવાથી થોડી વારમાં તે તપેલાની અંદરની હવાનો ઓક્સિજન દીવાને બાળવામા ખપી જઇ બીજો ઓક્સિજન ન મળવાથી દીવો ઓલવાઇ જશે.

ઓક્સિજન—એ બહુ કડક વાયુ છે અને તે આપણાથી એકલો લેઇ શકાય નહિ, તેથી કુદરતે તેના અદર નાઇટ્રોજન ભેળવેલો છે બાળવુ, સડાવવુ, કહોવરાવવુ, જીવનને નભાવવુ એ ઓક્સિજનના ગુણો છે.

નાઇટ્રોજન—હવામા પ્રતિ સેકડે ૮૦ ટકા નાઇટ્રોજન છે, અને તે વાયુનુ ઓક્સિજનની તીવ્રતા ઓછી કરવા કુદરતે મીશ્રણ કર્યુ હોય એમ કહેવાય છે નાઇટ્રોજન બળતાને મદદ આપતો નથી તેમ બળતો પણ નથી. જીવનમા ઉપયોગી નથી તેમ જીવનનો લય પણ તે કરતો નથી આ વાયુ ઓક્સિજન સાથે મીશ્રણ થઇ ઓક્સિજનના ગુણોની તીવ્રતાને મદ કરે છે અને તેનાથી આપણે ઓક્સિજનનો ભાગ નાઇટ્રોજનના મીશ્રણથી આપણા શ્વાસની ક્રિયામા લેઇ શકીએ છીએ તેથી ફેફસાની ક્રિયા ચાલુ રહી, રક્ત શુદ્ધ થઇ, આપણાં જીવન નભે છે, તેમજ ઓક્સિજનના ગુણોની તીવ્રતામા રૂપાતર થાય છે અને તેના સઘળા ગુણ મદ થાય છે.

કાર્બોનીક એસિડ ગૅસ—ઓક્સિજન અને કાર્બનનો સંયોગ થઇ કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ બને છે. આ વાયુ ઉપરના બન્ને વાયુ કરતાં ભારે અને ઝેરી છે. તેનો ભાગ હવામાં વધવાથી આપણી આરોગ્યતામા હાની પહોચે છે. આપણે જે શ્વાસ લેઇએ છીએ તેમાં નાઇટ્રોજન મીશ્રીત ઓક્સિજન લેવાય છે. તે રક્તાદિની અંદર ઉત્પન્ન થયેલા કાર્બન સાથે સંયોજાઇ રૂપાંતર પામી કાર્બોનીક ઍસિડ-ગૅસ રૂપે શ્વાસદ્વારા બહાર આવે છે. જો આમ બને નહિ તો આપણા શરીરમા કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ વધવાથી ઝેરી અસર થઈ આપણા જીવનનો લય થાત. કાર્બોનીક એસીડ ગૅસ જે આપણા ઉચ્છ્વાસરૂપે બહાર નીકળે છે તેને દિવસે વનસ્પતિ ચૂસી લે છે અને હવાને શુદ્ધ કરે છે તેથી આપણી આરોગ્યતામા બાધ આવતો નથી. જેમ આપણું જીવન ઓક્સિજનથી નભે છે તેમ વનસ્પતિનુ જીવન કાર્બોનીક એસીડ ગૅસથી નભે છે. રાત્રે આ વનસ્પતિ ઓક્સિજન લે છે, અને કાર્બો-નીક એસીડ ગૅસ બહાર કહાડે છે તેથી રાત્રિના વખતે વનસ્પતિના છોડવા આપણી પાસે રાખવા નહિ જોઇએ. હવાના મીશ્રણમા આ વાયુ ઘણાજ જુજ પ્રમાણમા સમાયલો છે તેથી તે આપણને નુકશાન કરી શકતો નથી. તેમ છતા પણ આ વાયુની વૃદ્ધિ, મલીનતા, મોટા મેળાવડા અને સાંકડા મકાનોમાં વિશેષ જનસમુદાયનુ રહેવુ, કાર-ખાનાના અને બીડીઓના ધુમાડા વગેરે કારણોથી કાર્બોનીક એસીડ ગૅસ બને છે અને વધે છે. હવામાના ઓક્સિજનનો કાર્બનમાં સંયોગ થઇ તેનું જે રૂપાંતર તેજ એ ઝેરી વાયુ છે. તે વધી આપણને નુકશાનકર્ત્તા થાય છે. ખનીજ કોલસા અને લાકડાં બાળવાથી ઓક્સિ-જન ખપી જઇ કાર્બોનીક એસીડગૅસ પેદા થાય છે અને તે આપણા શ્વાસમાં જવાથી આપણને નબળા અને રોગી બનાવે છે. શુદ્ધ કાર્બો-નીક એસીડગૅસ વજનમાં ભારે હેવાથી ખાણો, ભોંયરાં વિગેરેમાં હોય

છે અને તેથી તેવા સ્થળોમાં કેટલાંકનાં મરણ થાય છે. આ બનાવોનું પ્રથમ એમ સમજાતું કે ભૂત-પીશાચથી એમ બને છે પણ હાલ તે બનાવના કારણરૂપ આ ઝેરી વાયુ જણાયો છે.

કાર્બોનીક એસીડ ગૅસની ખાતરી થવાની નીશાની એ છે કે તે બળતાને ઓલવી નાખે છે અને જીવનનો લય કરે છે. ઉંડા ભોયરામાં ઉતરતા પહેલાં દીવો ધરવામાં આવે અને તે જો ઓલવાઇ જાય તો એમ સમજવું જોઇએ કે તેના અંદર કાર્બોનીક એસીડ ગૅસ છે તેથી તેવા સ્થળોમા જવું જોઇએ નહિ.

કાર્બોનીક એસીડ ગૅસની ઉત્પત્તિ—મનુષ્યાદિ પ્રાણીના શ્વાસદ્વારા તેમજ અગ્નિના લાગવાથી અને કોહવાણથી તેમજ મળમૂત્રાદિના જમાવમાંથી તેની ઉત્પત્તિ થાય છે તેથી મળમૂત્રનો યોગ્ય રીતે નીકાલ કરવો. કહોતા પદાર્થ, મડદાં વગેરેનો યોગ્ય રીતે નીકાલ કરવો. આપણી પ્રાચીન રૂઢી એ મડદાંને બાળવાની હોવાનું હવાનો બીગાડ અટકાવવાનું કારણ હોય એમ સિદ્ધ થાય છે.

ઘરનાં બારી બારણાં હવાના આવ જા માટે ઉપયોગી રાખવા, તેમજ ખનીજ કોલસા, ગૅસની બત્તીઓનો યોગ્ય ઉપયોગ. એથી આ ઝેરી વાયુની અસર અને ઉત્પત્તિ ઓછી થાય, તેથી આપણી આરોગ્યતા જળવાય. આ વાયુ હવાના હજારમા ભાગમાં પાંચ ટકાના પ્રમાણમાં મળેલો હોવાનુ સિદ્ધ થયુ છે.

વરાળ—સૂર્યના તાપથી નદીઓ અને સમુદ્રના જળોની વરાળ થઈ ઉંચે ચડે છે અને વાયુમાં મળે છે. ઉનાળાના દિવસોમાં વરાળ વાયુમા વિશેષ હોય છે. ઠંડીના દિવસોમાં કમતી હોય છે. આ વરાળ દિવસે વાયુમાં મળેલી હોય છે, જ્યારે સૂર્યનો તાપ રાત્રે નથી હોતો ત્યારે રાત્રે પૃથ્વી ઉપર આવી પડે છે તેને ઓસ કહે છે. આ વરાળ જો વાયુમાં હોય નહિ તો હવાનો રૂક્ષ ગુણ વધવાથી, આપણા શરીરે

વાયુ લાગવાથી ત્વચા ફાટી જાય. હવા ગરમ હોય ત્યારે વરાળ તેમાં વિશેષ હોય, અને ઠંડી હોય ત્યારે વરાળ હોતી નથી તેજ કારણે શિયાળામાં વાયુમાં વરાળનુ પ્રમાણુ કમી હોવાથી શરીર ઉઘાડાં રાખવામાં આવે તો ચામડી ફાટી જાય છે. ઉનાળામાં તેમ બનતું નથી, પણુ વરાળથી વાયુની ઉષ્ણુતાને લીધે અકળામણુ થાય છે.

આપણું રક્ત ઠંડીના દિવસોમાં બહારનું વાતાવરણુ શીતગુણુ વાળું હોવાથી, તેમજ પાણીની તૃષાના અભાવથી ઘટ થાય છે, અને ગરમીના દિવસોમા તૃષાનો ભાવ અને વાતાવરણુની ઉષ્ણુતાથી રક્ત પાતળું થઇ જાય છે.

શીયાળામાં અતી શીતના પ્રભાવે હીમ પડે છે. મહાત્મા સુશ્રુતે હીમને ઠડા અગ્નિની ઉપમા આપી છે. હેમતનો બીજો અને શીશીરનો પહેલો એ બે મહિનામાં ઠડી વિશેષ પડવાથી વાયુના અદરની વરાળ ઓછી થઇ વાયુ રૂક્ષ થવાથી પૃથ્વી ઉપર પોતાના રૂક્ષ અને ઠડા દબાણુથી સર્વ વનસ્પતિઓ બળી જાય છે. એટલે અતી ઠડા દબાણુથી રૂક્ષ (કોરાં) પડી જવાથી ભીનાશનો ગુણુ જતો રહે છે અને સુકાઇ જાય છે તેને લોકો હીમ પડયુ કહે છે તેથી આપણું શરીર પણુ રૂક્ષ પડી જાય છે અને ત્વચા ફાટે છે.

હવાની અશુદ્ધિ.

હવાના અંદર ઉપર બતાવેલા ચારે તત્વયોગ પ્રમાણુથી રહેલ છે તેથી પ્રાણીઓને કોઇ પ્રકારની હરકત થતી નથી, અને જીવન નભે છે તેથી તેને શુદ્ધ હવા કહે છે પણુ આ હવાને બગાડનારાં અનેક કારણો છે. આપણા શ્વાસથી જે કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ નીકળે છે તે પણુ હવાને બગાડે છે પણુ તેનો હવામાં પ્રસરણુનો ગુણુ હોવાથી હવામાં ફેલાઇ જાય છે તેથી નુકશાન કરતો નથી. તોપણુ સાંકડા મકાનમા વિશેષ જનસમુદાયનું રહેવુ હવાને બગાડનારૂં થાય

છે. મકાનની હવાનો ઓક્સિજન શ્વાસ લેવામાં ખપી જઇ કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ વધી પડે છે, તેથી મગજ ચડે છે, અકળામણ થાય છે, રક્ત બગડી જાય છે. મોટા મેળાવડામાં બેઠા હોઇએ તો ત્યા અકળામણ થાય છે અને બહાર જઇએ તો તે ઓછી થાય છે એનુ કારણ કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ વધવાનુ છે. નાટકશાળાઓમાં પણ એજ કારણે ઝેરી વાયુનુ પ્રમાણ વધી હવા બગડે છે તેમ ગૅસની બત્તીઓ, ખનીજ કોલસા અથવા લાકડાના બળવાથી પણ કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ વધી હવા બગડે છે, તેમ વનસ્પતિ, શાક, ભાજી, ફળ વગેરે જે જે વસ્તુના કોહવાણ થાય છે તેમાથી પણ ઝેરી ગૅસ હવામાં મળે છે. મળમૂત્રનો યોગ્ય રીતે નીકાલ કરવામા ન આવે તો તેમાંથી પણ ખરાબ ગધ ઉત્પન્ન થઇ તે ગૅસ હવા બગાડે. ઘણાખરા મહોલ્લાઓમાં પેશાબ ઘર આગળ કરવામાં આવે છે, અને શહેરોમાં તો ઘર આગળ જાજરૂ હોય છે તે સ્વચ્છ ન રાખવાથી હવા બગડી ખરાબ પરિણામ આવ્યા વગર રહેતું નથી. ખાળકુંડી અને જાનવરોના તબેલામા પણ મળમૂત્રની જમાવટથી તેમ બને છે. મડદાંને રખડતાં રાખવામાં આવે તેથી તેના અદર કોહવાણ થઇ ઝેરી ગૅસ ઉત્પન્ન થઇ હવામા મળે છે. કસાઇખાના અને તાંત વણનારના ઘરો આગળ પણ વાતાવરણ બગડેલું હોય છે. તેવુજ ઢેડોના કુડોનું પણ સમજવુ તે મલીન વાયુ સર્વત્ર ફેલાઇ નુકસાન કરે છે. મીલોની અદર તથા રેલવેના એન્જીનોમાં કોલસા બાળવાથી કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ ઉત્પન્ન થઇ હવાના બગાડના કારણ રૂપ થાય છે.

મીલોમાં કામ કરનારને સીસું, પારો, જસત, લોઢું, રૂ, ઉન વગેરેનાં પરમાણુ ઉડી વાતાવરણમાં મળી હવા બગડી શ્વાસ દ્વારા ફેફસાંમાં જઇ દુષ્પરિણામ થાય છે એટલે શ્વાસ, ખાંસી, ઉલટી તથા કંપવાના ઉપદ્રવ થાય છે.

માંદા માણુસોનો મળ અને બળગમ તેમ શરીર શ્રમથી ઘર્ષણ પહોચી શરીરના અંદરથી બહાર પડતાં પરમાણુ શ્વાસદ્વારા બહાર નીકળી હવામાં મળે છે તેથી હવા બગડી તે નીરોગી મનુષ્યોના શ્વાસમાં જવાથી જે તે રોગનાં મૂળ રોપાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાના યોગે આપણા શરીરની અંદરના પરમાણુ નીકળી તે હવામાં મળે છે તેથી પણ હવામાં બીગાડ થાય છે. ગામડામા ગામની ભાગોળે મળના ઉકરડા કરવામા આવે છે તેમજ ઘરો આગળ પણ છાણ, મળ મૂત્રાદિ મિશ્રીત એકઠું કરી રાખવામા આવે છે તેથી પણ વાતાવરણ બગડે છે.

આવાજ કારણે ગામની અને તેના નજીકની હવામા કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ, ખનીજ અને ઉદ્‌ભીજ તથા પ્રાણીજ પરમાણુ વધારે મળેલાં હોઇ હવામા બગાડ થાય છે.

શહેરોમા ગટરો, જાજરૂ, ખાળકુવા વગેરેમાથી કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ છુટો પડી હવામા મળી હવા બગડે છે તેમ વસ્તીના ખીચોખીચ ભરાવાથી પણ તેમ થાય છે.

ગામડા કરતા શહેરોની હવામાં કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ કારખાનાના અંદરનાં ખનીજ કે રૂ જેવાં વનસ્પતિના પરમાણુ વાતાવરણમાં વિશેષ મળેલાં હોય છે તેથી હવા બગડેલી રહે છે અને તેના કારણે ગામડાના લોકો કરતાં શહેરોના મનુષ્યો નિર્બળ અને રોગી હોય છે, તેમ તેમને મસ્તક પીડા અને નબળાઇ ભોગવવી પડે છે. સિવાય વા વાય છે તેના સાથે પૃથ્વી ઉપરની રેતી વિગેરે ખનીજ પરમાણુ અને વનસ્પતિ તથા પ્રાણીજ પરમાણુ પૃથ્વી ઉપરથી તેમા મળે છે તેથી પણ હવામાં મલીનતા થાય છે તે શ્વાસમાં જવાથી નુકસાન કરે છે.

સૂર્યના પ્રકાશથી છાપરામાં પડતા જાળી બારામાંથી જે ચાંદરણું જમીન ઉપર આવે છે તેના અંદર જોઇશું તો હવામાં ઘુમતાં

પરમાણુ અસંખ્ય નજરે આવશે એવાં પરમાણુ હરવખત આપણા શ્વાસમાં જાય છે તેમજ પવનના વિશેષ વાવાથી રેતીને ખુબ જોરથી પોતાના સાથે તાણે છે તેથી સઘળું વાતાવરણ બગડી જઇ આપણને કંટાળો આપે છે તેમ શ્વાસની ક્રિયામાં જઇ નુકસાન કર્તા થાય છે.

સમુદ્રની હવામા ક્ષારનાં પરમાણુ વિશેષ મળેલાં હોય છે. ગામડાની હવામાં કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ વિગેરે જુજ મળેલાં હોય છે તો શહેરોની હવામાં કારખાનાંના ધુમાડાથી ઉત્પન્ન થતો કાર્બન હવામાંના ઓક્સિજનથી સંયોજાઇ કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ ઉત્પન્ન થઇ તેમ ખનીજ ધાતુઓ અને વનસ્પતિ વર્ગના પરમાણુથી તેમજ મળમૂત્રમાંથી ઉત્પન્ન થતો ગસ હવામાં મળી શહેરોની હવા વિશેષ બગડેલી રહે છે. વગડાની હવા શુદ્ધ હોય છે કારણ ત્યાં આગળ બતાવેલ સંસર્ગ હોતા નથી.

જમીન ઉપર વર્ષા થવાથી પૃથ્વીની અંદરનું બાષ્પ અને મલીન વાયુઓ વાતાવરણમાં મળવાથી હવા બગડે છે તેમ તળાવો, ખાડા, ખાબોચીઆંમાં પાણીનુ ભરાઇ રહેવુ અને ભેજ એ સઘળા કારણોથી વાતાવરણ બગડે છે તેથી આપણી આરોગ્યતા રહી શકતી નથી.

હવાના અંદર ઉપર પ્રમાણે બગાડ થાય છે તેને આપણે જોઇ શકતા નથી, કારણ કઠણ પ્રવાહી અને ગૅસ (હવારૂપ) ત્રણ જાતના પદાર્થ હોય છે. કઠણ અને પ્રવાહી પદાર્થ જોઇ શકાય પણ તે કઠણ અને પ્રવાહી પદાર્થોનાં પરમાણુ છુટા પડી વાતાવરણમાં મળે. તેમાના પણ કેટલાંક જાળી બારાના ચાદરણા દ્વારા જોઇ શકાય. પણ હવાને આપણે ચક્ષુઇંદ્રિયથી જોઇ શકતા નથી. કારણ તે અતિ સુક્ષ્મ છે તેથી તેના અંદરની મલીનતાની સાદી રીતે સમજણ પડતી નથી.

શ્વાસોચ્છ્વાસ—આપણે શ્વાસ લેઇએ છીએ તે આપણી છાતીમાં રહેલાં ફેફસાંમાં જાય છે. શ્વાસની નળીની લાખો શાખાઓ વા વાળી

ઝીણી ઝીણી નળીઓ છે તેઓની નજીક ઝીણી અગણીત નસો (રક્ત-વાહિનીઓ) છે. તેઓની વચ્ચે ચામડી છે તે એટલી બધી પાતળી છે કે લોહી હવાને લગભગ અડકે છે. શરીરના સઘળા ભાગોમાંથી જે ઘસારો લોહીએ ભેગો કર્યો હોય છે તેને એ પાતળી ચામડી માર્ગે કહાડે છે અને તાજો ઓક્સિજન વા લે છે. એવી રીતે કાળુ અસ્વચ્છ લોહી રાતુ અને સ્વચ્છ થાય છે. જે હવા આપણે શ્વાસમાં કહાડીએ છીએ તે પોતાની જોડે નીચેની ત્રણ વસ્તુઓ લાવે છે. કાર્બોનીક એસીડ ગૅસનું ચોકખી હવામાં પ્રમાણ ઘણું જુજ હોય છે. જે હવા આપણે શ્વાસ દ્વારા બહાર કહાડીએ છીએ તેમાં તેથી સોગણો વધારે હોય છે. તેજ કારણને લીધે આપણે સાકડા મકાનમા બારી બારણાં બધ કરીને રહીએ તો તે સ્થળનો ઓક્સિજન ખપી જઇ આપણા શ્વાસમાંથી નીકળેલો કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ વધી પડી હાનીકર્તા થાય છે. જેમ દેવતામાંથી ધુમાડો ઘરમાં ફેલાય છે તેમ આપણા શ્વાસથી તે ગૅસ પણ ફેલાય છે અને તેને જવા સારૂ બારણાની ઉપરથી વા નીચેથી જગ્યા હોય છે તેમાંથી જઇ બીજો શુદ્ધ વાયુ અદર આવે છે. તે સિવાય શ્વાસમાં પાણીની વરાળ હોય છે. જો આપણે સ્લેટ ઉપર ઉચ્છ્વાસ મુકીએ તો તે સ્થળે ભીનું લાગશે તેથી ખાત્રી થશે કે શ્વાસમાં પાણી છે. નકામા પરમાણુ અને શ્વાસમાં પાણી નથી તેમાં કહોવા માંડેલી ઉદ્‌ભીજ વસ્તુઓ છે તે શરીર પર રહે તો રોગ ઉત્પન્ન કરે. દરેક પ્રાણી આપણી માફક શ્વાસ લે છે અને ઉચ્છ્વાસ બહાર કહાડે છે. નીકળતા ઉચ્છ્વાસમાં શરીર શ્રમથી શરીરના ઘસાયેલ પરમાણુ, પાણી અને કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ એ ત્રણ વસ્તુઓ હોય છે.

હવા સ્વચ્છ શી રીતે થાય છે?

પાણીમાં થોડુ દુધ રેડીએ તો પાણી સાથે મળી જાય છે. દેવ-

તામાં ધુમાડો નીકળે છે તે હવામાં મળી જઇ ફેલાઇ જાય છે તેવીજ રીતે આપણા શ્વાસથી હવા બહાર કાઢવામાં આવે છે તે વાતાવરણમાં ફેલાઇ જાય છે અને જેમ તે વધારે પાતળી થાય તેમ તે ઓછી નુકશાનકારી થાય છે. તેમજ કોહવાની દુર્ગંધ વગેરેને પવન તાણી જાય છે અને હવાને ચોખ્ખી કરે છે. ગૅસો એક એકમા ભળવાથી રૂપાંતર પામી પવન વાવાથી અને વનસ્પતિથી તેમ વરસાદ વગેરેથી હવા ચોકખી થાય છે.

તાજી હવા કેમ મેળવવી?

આપણી પાસેની હવાને ગલીચી અને કહોતા પદાર્થથી અસ્વચ્છ થવા દેવી નહિ. બગડેલી હવાથી આપણે તુરતજ મરતા નથી પણ તેથી આપણને ઇજા થાય છે. સખ્ત વિષ એકદમ નુકશાન કરે પણ થોડું વિષ ધીરે ધીરે નુકશાન કરે છે. માંદા માણસોથી હવા વિશેષ બગડે તેથી તેમને વધારે તાજી હવા જોઇએ.



પાણી.



ન્મ્યા પછી પ્રથમ હવાની જરૂર છે બાદ પાણીની. હવા વગર જેમ જીવન ચાલી શકતું નથી તેમ પાણી વગર પણ જીવન ચાલી શકતું નથી. બચ્ચાંઓને પહેલુ કામ હવા લેવાનું છે અને બીજું કામ પાણી-નેા ઉપયેાગ કરવાનુ છે. તે પાણી દુધમા રહેલું છે અને તે દુધનેા ઉપયેાગ બચ્ચા કરી જીંદગી નભાવે છે તેમજ આપણે પાણી વગર જીવન ચલાવી શકતા નથી. આપણે જે ખેારાક લઇએ છીએ તેમા પણ પાણી હેાય છે તેમ તે સિવાય પણ પાણીનેા ઉપયેાગ કરીએ છીએ. આપણા શરીરમાં વીર્ય, રક્ત, કફ, માસ, મજ્જા, મેદ, રસ વગેરે સર્વ પાણીના બહેાળા પ્રમાણથી બનેલા છે.

ખનીજ વસ્તુઓમાં પણ પાણી રહેલુ છે ફટકડી, મેારથુથુ, તાંબુ, રૂપુ, લેાઢું, મેાતી, સેામલ, હરતાલ, હીરા, સર્વ જાતના ક્ષાર વગેરે તેમજ વનસ્પતીમા અનાજ, ફળ, કંદમૂળ આદિ સર્વમા પાણી છે.

નદી, સમુદ્ર, તળાવ, કુવા, સરેાવર વગેરે પૃથ્વીની ઉપર તેમજ પૃથ્વીની અંદર પાણી છે. વાતાવરણમા વરાળરૂપમા પણ પાણી હેાય છે પૃથ્વી ઉપરના તેના ત્રણ ભાગમા પાણીનેા મેાટેા જથ્થેા છે તેને સમુદ્ર કહે છે. બાકીના પાણીના ઓછા વત્તા સમુહને સરેાવર, તળાવ, નદી અથવા તળાવડા એમ પણ કહેવામા આવે છે.

સૂર્યના તાપથી પાણીની વરાળ થાય છે અને તે ઉંચે ચડે છે તેના વાદળા બંધાય છે. વાતાવરણની વરાળ રાત્રે પૃથ્વી ઉપર પડે છે તેથી તેને ઓસ કહે છે.

સૂર્યના તાપને લીધે દરેક સ્થળેથી પાણીની વરાળ થઇ હવામાં ઉંચે ચડે છે અને તેથી જળાશયોનાં પાણી ઓછાં થઇ જાય છે તેમ નાનાં તળાવો તદ્દન સુકાઈ જાય છે, કુવાનાં પાણી ઉંડાં જાય છે અને તે સોષણ થએલા પાણીની વરાળના અંતરીક્ષ વાદળાં બંધાઇ વરસાદરૂપે નીચે પડે છે તેથી નદીઓ વહે છે અને તળાવો ભરાય છે. કુવાનાં પાણી ઉચે ચડે છે. નદીઓ વહે છે તે સમુદ્રને જઇ મળે છે એમ પાણીનુ ભ્રમણ થાય છે. વરાળ ડુંગરો ઉપર બરફ રૂપે જઇ ઠરે છે તે ઓગળી નદીઓમા આવે છે અને નદીપ્રવાહ ચાલે છે.

સૂર્યના તાપથી વરાળ થઇ પૃથ્વી ઉપરનુ પાણી ઓછુ થાય છે અને તે વરાળનાં વાદળા થઇ વર્ષાદ દ્વારા પૃથ્વી ઉપર આવે છે તેથી તે પાણીની ખોટ પુરાઇ આપણને ઉપયોગી થાય છે. વર્ષાઋતુનું પાણી અસ્વચ્છ અને મેલું કાર્બોનીક ઍસીડગૅસ મિશ્રીત હોય છે. આ ગૅસનો શ્વાસમાં ઉપયોગ થવાથી અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે. પણ તે પીવામા જવાથી નુકસાન કરતો નથી એમ કહેવાય છે. સિવાય તે પાણીના અંદર ક્ષાર, રેતી, માટી, ચાક, મેગ્નેસીઆ અને ધાતુ ઉપધાતુ, વનસ્પતિ અને પ્રાણીજ પરમાણુ, તેમજ પૃથ્વીના જે વળા ઉપર થઇ પાણી વહેતું હોય તેવા વળાના ખનીજો તેમ પૃથ્વી ઉપરની વનસ્પતિના મૂળીઆનો તેમા મેળ થાય છે તેના યોગે અંતરિક્ષ જળ ભૂમિ ઉપર પડયા પછી અસ્વચ્છ થાય છે.

વરસાદનુ પાણી વધારે મલીન હોય છે. સર્વત્ર વર્ષાદ થવાથી તળાવો વરેડા અને વાવોમા મલીન વહેતા પાણીમાના મળમૂત્ર વનસ્પતિજ, પ્રાણીજ અને ખનીજ પરમાણુ ન્યૂન કે વધારે જથામા તેમા મળે છે. નદીઓમા પણ તેમ બને છે. આમ નિરૂપયોગી વસ્તુઓ પાણીમાં મળવાથી પાણી બગડે છે અને અશુદ્ધ ડહોળાયલુ વહે છે અથવા રહે છે. કુવાનાં પાણી નજીકના પાણીના વહેતા મલીન પ્રવા-

હથી બગડે છે એટલે ગંધાતાં ડહોળાયલાં સર્વત્ર ઠેકાણે પાણી વર્ષાકાળમાં થાય છેઃ શુદ્ધ પાણીથી જીવન ટકે છે, અશુદ્ધ પાણી રોગ ઉપજાવે છે. પાણીને આપણા પ્રાચીન વૈદકવેત્તાઓએ એકતત્ત્વ માન્યુ છે. હાલ રસાયનશાસ્ત્રથી તેનુ પૃથક્કરણ કરી પાણી ઓક્સિજન અને હાઇડ્રોજન વાયુથી બનેલું છે એમ પ્રયોગોદ્વારા સિદ્ધ થયુ છે. તે પાણીના બે વર્ગ પડે છે. અંતરીક્ષજળ અને ભૂમિજળ. તે મીઠું, ખારૂં, ભારે, હલકું, મેલું વા ચોકખું ગંધરહિત કે ગંધવાળું હોવુ એ પૃથ્વીની જાતિ અને આસપાસના પદાર્થના સંસર્ગ ઉપર આધાર રાખે છે. વર્ષાદનું વરસતું પાણી ચોકખુ અને ઉત્તમ ગણાય છે. તે પૃથ્વી ઉપર પડયા પછી તેમાં ઉપર બતાવેલ વિવિધ પ્રકારના પદાર્થોનો ભેગ થાય છે ત્યારે મલીન બને છે તે અંતરીક્ષ અને ભૂમિ આ બને જળો એક હોવા છતા તેના બે વર્ગ પડેલા છે. અંતરીક્ષ ચોકખુ અને ભૂમિજળમાં અનેક પ્રકારનાં પદાર્થોના મિશ્રણથી ખારૂ, મીઠું, હલકુ, ભારેપણાનુ રૂપાન્તર પામી ગુણમા ફેરફાર થાય છે.

અંતરીક્ષ જળ:—વર્ષાદ્વારા વરસતું પાણી ઉંચેથી ઝીલી લેવામા આવે તે અંતરીક્ષ જળ કહેવાય. પૃથ્વી ઉપર પડયા પછી નદી, કુવા, તળાવ અને સરોવરમાથી જે પાણી ઉપયોગી થાય તે ભૂમીજળ કહેવાય. અંતરીક્ષ જળ પણ પ્રાવર્ષ ઋતુમાં વર્ષા થાય છે તે જળ તદન અશુદ્ધ હોય છે તેથી ઉપયોગમા લેવા યોગ્ય હોતું નથી. પણ આસો માસમા જે પાણી વરસે છે અથવા પ્રાવર્ષ ઋતુ પછી જે વરસે છે તે વાતાવરણ શુદ્ધ થએલુ હોવાથી ચોકખુ હોય છે તે જળ ઉપયોગને માટે સારૂં ગણાય છે. આસોના વરસતા જળને પ્રાચીન વૈદકવેત્તાઓ ગંગાજળ કહે છે. અન્ય ઋતુઓમાં વરસેલુ જળ જેને માવઠું થયુ કહે છે તે જળ વાતાવરણ ચોકખું ન હોવાથી વિકાર કરનારૂ મલીન હોય છે.

વર્ષામાં જે કરા પડે છે તેને પાણીનાં ફૂલ કહે છે તે પાણી મીઠું તેમજ સારૂં ગણાય છે, વર્ષાની ધારાથી પડેલુ જળ જાડા કપડાની ઝોળીમાં ઝીલી લીધેલું અથવા સ્વચ્છ કરેલી છોબંધ જમીનપર પડયા પછી તે સ્વચ્છ વાસણમાં ભરી લીધું હોય તો નિર્મળ અને અંતરીક્ષ જળ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે.

ભૂમિજળમાં થતી અશુદ્ધિ.

પાણીના અંદરના પદાર્થોના બે વર્ગ પડે છે એક ગળાઉ વર્ગ અને બીજો અગળાઉ. તેમાં ગળાઉમાં ક્ષાર અને અગળાઉમાં રેતી.

ભૂમિજળના અંદર ત્રણ જાતિના પદાર્થનો સંસર્ગ હોય છે. પહેલો વર્ગ ખનીજ, બીજો વર્ગ વનસ્પતી અને ત્રીજો વર્ગ પ્રાણીજ અને તેનાં મળમૂત્ર.

ખનીજ પદાર્થમા લોઢુ, તાંબુ, મોરથુથુ, સોમલ, હરતાલ, પારો, સીસુ, સાજી, ટંકણ, સંચળ, સિંધવ, મીઠું, મેગ્નેસીઆ આદિ સર્વ જાતીના ક્ષાર, રેતી, પત્થર, કાંકરી આદિ પાણીના અંદર મળેલા હોય છે તે અતીવ થોડા પ્રમાણમા મળેલો હોય તો હાનીકર્તા ગણાતા નથી, પણ તેમનો વિશેષ મેલ નુકશાનકર્ત્તા થાય છે લોહ થોડા પ્રમાણમા મળેલુ હોય તો તે પાણી નુકશાન કરતું નથી પણ ત્રાંબુ અને મોરથુથુના પરમાણુ પાણીના અંદર મળેલા હોય તો તેથી ઉલટી ચકરી અને શરીરનો દાહ થાય છે. ત્રાંબા પીતળના વાસણ સ્વચ્છ કર્યા વગર તેમા પાણી ભરવામા આવે છે તો તેથી પણ ઉપરના ઉપદ્રવ થાય છે. જે સ્થળે સોમલ હોય તે સ્થળેથી પાણીનો પ્રવાહ વહેતો હોય તો તેમા તથા સ્થિર જળવાળી પૃથ્વીમા સોમલ હોય તો તે પાણી શરીરે દાહકર્ત્તા, ઉલટી કરનાર તેમજ પ્રાણીના પ્રાણની હાની કરનાર ગણાય છે, આંખો લાલ રહે અને હોજરીમા દાહ થાય

છે. ઘણા કુવા વગેરે જળાશયોમાં દુષ્ટ લોકો આવું ઝેર નાંખે છે . તેથી જનસમુદાયને પીડાકારી થાય છે.

હરતાલ અને મનસીલાદિના મેલવાળાં પાણીથી પણ ઉપર પ્રમાણે થાય છે. વિશેષમા રક્ત બગડી જઈ ત્વચારોગ થાય છે.

પારો જે પાણીની અંદર મળેલો હોય તે પાણીનો પીવામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેથી મ્હો આવી જાય છે, પેઢુઓ સડી જાય છે અને શરીર અશક્ત રહે છે.

સીસુ ઘણુાખરા નળોની અંદર હોય છે અથવા વહેતા પાણીના પ્રવાહ કે સ્થિર જળમા સીસુ તણાઇ તેના પરમાણુ પાણીમાં વહે છે તે પાણીના ઉપયોગથી શરીરની ધ્રુજારી, મોંઢાની મોળ આદિ ઉપદ્રવ થાય છે અને પાણી ભારે પડે છે.

મેગ્નેસીઆ વગેરે ભારે ક્ષાર મળેલા હોવાથી પાણી ભારે અને પાચનક્રિયા બગાડનાર તેમજ પથરી વિગેરેના ઉપદ્રવ કરનાર હોય છે. ક્ષારાદિ મીઠું, સીંધવ, સાજી, પાપડખાર, વિગેરે ક્ષારના બ્હોળાં પ્રમાણ મળેલા હોવાથી તે પાણી નિર્બળતા લાવી શરીર કૃશ કરે છે. કાન્તિનો નાશ કરી પાચનક્રિયા બગાડી ઝાડા વગેરેનો ઉપદ્રવ કરે છે. આવુ જળ ખારૂ હોય છે.

વનસ્પતિજ પદાર્થોનાં પરમાણુ પાણીમા મળેલા હોય છે. નદી, તળાવ, કુવા વિગેરેના પાણીની અંદર વૃક્ષોના મૂળીઆ અથવા કોઈ વનસ્પતિજ પદાર્થ જેમ શણ વિગેરેના ઝુડા કોહવરાવવા નાખ્યા હોય તેમ તે વનસ્પતિના પાદડા વિગેરે અંદર પડી અને કોહવાણ થાય છે તેથી તે પાણી વિકારકર્તા થઇ પડે છે. તેવા પાણીના ઉપયોગથી શરીર બગડે છે અને જ્વર, બરલ વિગેરે દર્દો થાય છે. તેમજ ઝેરી વનસ્પતિઓના મૂળ, ફળ, ફૂલ વિગેરેનો જે તે ઝેરી વનસ્પતિવાળા જળાશયો ઉપર સ્થિર જગ્ગ કે વહેતા પાણીના ઝરણો, વહેળા,

તળાવ, કુવા કે તળાવડાંમાં તે ઝેરી વનસ્પતિજ પરમાણુઓનો મેળ થાય છે અને વનસ્પતિની જાતિ પ્રમાણે તેનાં પરમાણુ પાણીમાં મિશ્રણ થએલાં હેાય છે તેવા યેાગે તે પાણી આરેાગ્યતા બગાડા રેાગકર્તા થાય છે. સિવાય શેવાળ અને લીલ વિગેરેથી પાણી અસ્વચ્છ થઇ રહે છે.

પ્રાણીજ પરમાણુઓ પણ પાણીના અંદર મળેલા હેાય છે. જેમ મેાટી નદીઓમાં મૃત મનુષ્યેાનાં અસ્થીઓ નાખવામા આવે છે. તળાવ અને નદીઓ ઉપર દીશાએ જવામા આવે છે તે ચેામાસામા વહી તે પાણીમા મળે છે, તેમજ જાનવરેા, ગાયેા, ભેંશેા, બકરા, આદિ પાણી પીવા આવે છે અને તેમા મળમૂત્ર કરે છે તેથી પ્રાણીજ પરમાણુ અને તેના અંદર મળેલી વનસ્પતીજ પરમાણુથી પાણીમાં બગાડ થાય છે. કપડાં વિગેરેના મળ ધેાવામા આવે છે અને તેથી કપડામાના જુ, કૃમી આદિ જીવત પ્રાણી પરમાણુઓનેા તેમા મેળ થાય છે સર્પ વિગેરે વિષારી પ્રાણીઓ ઘણાખરા જળાશયેામા મૃત પડી કેાહી પાણીને બગાડે છે. એમ વિષારી અને નિર્વિષ આવાં બન્ને પ્રકારના પ્રાણીજ પરમાણુ પણ પાણીમા મળેલા હેાય છે. આમ વિશેષ પ્રમાણમા મળેલા દરેક પદાર્થેાના પરમાણુવાળુ પાણી અશુદ્ધ અને અનેક રેાગના કારણરૂપ થાય છે. તેથી કેાલેરા, મરડેા, અતિસાર, દાદર, ખસ, ખરજવા. ટાઇફેાઇડ અને મેલેરીઆ આદિ જ્વર, વાળેા, શ્લીપદ આદિ વ્યાધિ થાય છે. જાત્રાઓનાં સ્થળેાએ માણસનેા જમાવ થવાથી થતી અશુદ્ધિ કપડા વિગેરે ધેાવાથી થતી અશુદ્ધિ અને ધાતુઓના વાસણેામા પાણી ઘણા દિવસ પડી રહેવાથી થતી અશુદ્ધિથી અનેક પ્રકારના બગાડ થઇ, આરેાગ્યતાના અંતના કારણરૂપ તે અશુદ્ધ પાણી થાય છે.

નદીનું પાણીઃ—ભૂમિજળ પૈકીના જળાશયેામાં નદીનું જળ

ઉત્તમ ગણાય છે. જમીનનાં તળાં પ્રમાણે પાણીના ગુણમાં પરિવર્તન થાય છે તો પણ ઘણી ખરી નદીઓનું પાણી સારૂં હોય છે. જમીનનુ તળ ક્ષારયુક્ત હોય તો પાણી ખારૂ હોય છે. ક્ષાર તદન જુજ પ્રમાણમાં હોય તો પાણી મીઠુ હોય છે.

વર્ષા ઋતુમા નદીના પાણીમાં કચરો, રેતી, અને ગદકી ઘસડાઇને એકઠી થાય છે તે વખતે તે પાણી બીલકુલ પીવા લાયક રહેતું નથી ને વર્ષા ઋતુ ગયા બાદ મળો નીચે બેસે અથવા તણાઇ જાય ત્યારે પીવા લાયક ગણાય છે. વહેળાઓના પાણી તેમજ નાના નદીઓનાં પાણી દેખાવમા નિર્મળ અને પીવામાં મીઠા લાગે તો પણ વૃક્ષોના મૂળમાથી પાણી વહેતુ હોવાથી તે પાણી મલિન હોય છે એવા પાણીથી જ્વરની ઉત્પત્તિ થાય છે, તેમજ જે નદીઓ નાની હોય અને પ્રવાહ મદ હોય તેમા ઉપરવાસથી પશુઓએ તથા મનુષ્યોએ કરેલી ગદકી વહન થઇ આવતી હોય તેવા પાણી પીવા લાયક નથી. ઘણાક ગામડામા પાણીની તગીને લીધે એટલે બીજા જળાશયોના અભાવે આવી મલિન પ્રવાહવાળી નદીઓના પાણી ઉપર નિર્વાહ ચલાવવામા આવે છે તેથી તેવા સ્થળોના લોકોની તદુરસ્તી બગડેલી રહે છે. અને તેથી ખુલ્લી હવામાં રહેનાર ગામડાના લોકો પણ મલિન પાણીના ઉપયોગથી જ્વર, બગ્લ વિગેરે દરદથી પીડાય છે. વહેતી નદીના ઉપરવાસના શુદ્ધ જળનો ઉપયોગ કરવો અને હેઠેળવાસના મલિન જળનો ઉપયોગ ન કરવો. જે સ્થળેથી પાણીનો પીવામા ઉપયોગ થાય ત્યા કોઇ પ્રકારની ગદકી કરવી નહિ, તેથી હેઠળવાસે જાનવરોને પાણી પાવા તેમ લુગડા વગેરે ધોવાની ગોઠવણ, રહેવી જોઇએ તોજ તંદુરસ્તી જાળવી શકાય.

પીવાના પાણીમાં ગંદકીનું કોઇ પણ કાર્ય થવુ જોઇએ નહિ. લોકો નહાય છે ધુવે છે, ઢોરોને નવરાવે છે, માણસોને બાળી તેની

શાખ અંદર નાખે છે; તેમજ બીજી ઘણી રીતે એટલે શણુ ભીંડીઓ વિગેરે પત્થરોના પડખાઓમા નાખી કોહવરાવે છે ને પાણી બગાડે છે. આવી ઘણી ખરાબી નદીઓના પાણીમા થાય છે તેમ ચામડાં પલારવામા આવે છે અથવા ધોવામાં આવે તેથી પણ બગાડ થાય છે.

નદી મોટી અને જોસદાર પ્રવાહવાળી હોય તો તેમાં કરેલા મળો વેગવાળા પ્રવાહથી વહન થાય અથવા કાઠે ઠરી જઇ જળ નિર્મળ થાય. પણ નાની અને મંદ પ્રવાહવાળી નદીઓમા તેમ બનતું નથી, તેથી જળ અસ્વચ્છ થઇ નિરૂપયોગી રોગ કારક થાય છે.

કુવાનું પાણી:—પાણીના ગુણનો આધાર જમીનના જાતિગુણ ઉપર રહેલો છે. છાછરા કુવા કરતા ઉંડા કુવાના પાણીમાં મળ અને પ્રાણી તથા વનસ્પતિ પરમાણુ મળેલા ન હોવાથી તેમ ક્ષારનો ભાગ જુજ હોવાથી, તે પાણી ઉત્તમ અને ઉપયોગ કરવા લાયક ગણાય છે. કુવાની જમીન પોચી હોય તેમાં કપડાનુ ધોણુ તથા વરસાદનુ ગંદુ પાણી મળે, અને ઉંડુ ઉતરી કુવાના પાણીથી મળી તે પાણીને બગાડે છે, તેમજ જે કુવા ઉપર ઝાડ ઝઝુમી રહેલાં હોય તેથી કુવામા પાદડા પડયા કરે છે. સૂર્યનો તાપ અંદરના પાણી ઉપર જઈ શકતો નથી, તેથી તે કુવાના પાણી બગડી જાય છે, તેમજ વગર વપરાશના કુવાના પાણી પણ વૃક્ષોના પાદડાં વગેરેના કોહવાણથી અને તેમા ખરાબ ગંધ ઉત્પન્ન થએલી હોવાથી મલિન બની નિરૂપયોગી થાય છે તેમજ જે જમીનનુ જળ ખારૂ હોય તે કુવાના પાણી ખારા હોય છે જે કુવા ઉંડા અને મજબુત બાધેલા હોય અને આસપાસની જમીન ઉપર છો દાધેલી હોય તેમ પાસેના ગંદકીવાળા પાણી તે સ્થળે ન મળતા હોય તેનો પ્રવાહ દૂર ચાલ્યો જતો હોય, વૃક્ષ કે ગલીચી ન હોય, વારવાર ગાળી અંદરના ઠીકરા વિગેરે બલા કહાડી નાખવામા આવતી હોય અને કપડા વિગેરે ધો-

વામાં આવતા હોય નહિ તથા પેશાબખાનાં અને ગટરો વિગેરેનો જે કુવાના નજીક સંસર્ગ હોય નહિ એવા પ્રદેશના કુવાઓનાં તેમજ ઉંડા કુવાઓનાં જળ સ્વચ્છ અને પીવા લાયક રહી શકે છે.

જે કુવાઓ ઉપર ત્વચા રોગી નહાતા હોય કે પગ ધોતા હોય તેથી પાણીમાં બગાડ થાય છે માટે તેમ થવા દેવુ નહિ, તેમજ બૈરાઓ ઘરનાં પાણી ગળી રહેલો કચરો કુવામા નાખે છે તે પાણી અશુદ્ધ કરતા ગણાય છે.

વરડા:—તળાવ કે. ઓછા પાણી વાળી નદીઓમાં જ્યારે પાણી સુકાઇ જાય છે ત્યારે વરડા ખોદવામા આવે છે અને તે પાણીનો ઉપયોગ થાય છે. આ પાણી ઠર્યા બાદ ઠીક ગણાય છે.

ટાંકાનું પાણી:—વર્ષા ઋતુમા લોકો ઘરોના ચોકમા પડતું પાણી એકઠું કરી ટાંકાંમાં ભરી રાખે છે અને તેનો આવતા ચોમાસા સુધી ઉપયોગ કરે છે. ટાકાનુ પાણી પીવાના કામમાં નિરૂપયોગી, ભારે અને રોગ ઉત્પન્ન કરનાર છે. જેઓ પાણી ટાકામા ભરી રાખતા હોય તેઓએ પ્રથમ વરસાદથી છાપરા અને ચોકના મળ વિગેરે ધોવાઇ દેવા જોઇએ બાદ વરસાદ પડે તે પાણીને ચોક વિગેરેમાં રોકી ટાકાંમાં ભરી લેવુ જોઇએ. ઘણાખરા લોકો ટાકાંનુ પાણી કરકસરથી વાપરે છે અને પ્રાવર્ષ ઋતુ શરૂ થતા પણ ટાકાનુ જુનુ પાણી કહાડી નાખતા નથી તેમ ટાકા ધોઇ સાફ કરતા નથી અને નવીન પાણી અંદર ભરે છે તેથી મલીન જુનુ અને નવુ જળ ભેગાં થાય છે તેમજ ટાકા ઘરોની અંદર હોવાથી સૂર્યનો પ્રકાશ તેઓના ઉપર પડતો નથી તેથી અંદર લીલ શેવાળ વિગેરે થવાનો સંભવ રહે છે તેમ વરસાદના નવીન વરસતા જળમાં પણ છાપરા, અગાશી પરની ધૂળ, પક્ષીઓ તથા બીલાડાની વિષ્ટા વિગેરે મલિન વસ્તુઓનો ભેળ થાય છે તેવીજ રીતે મસજીદોના હોજમાં પણ પાણી મલિન રહે છે.

તળાવનું પાણી—જીવતાં અને નિર્જીવ એમ બે પ્રકારનાં હોય છે. જે તળાવ પર્વતોની તળેટીઓનાં ઝરણા નિરંતર વહી પાણીથી ભરાય છે તે સજીવન તળાવ કહેવાય છે. આવાં તળાવો મોટા હોય તેને સરોવર કહે છે અને નાનાને તળાવ કહેવાય છે. ઝરણાના ઝરવાથી પહાડોની તળેટીઓના કેટલાક તળાવોમાં અખૂટ પાણી રહે છે અને તે તળાવો જમે છે અને તેમાથી નદીપ્રવાહ વહે છે. કેટલાક તળાવ ફક્ત વરસાદના પાણીથીજ ભરાય છે—અને વરસાદ ન પડે તો સુકાઇ જાય છે. વર્ષાઋતુમા વૃષ્ટિને લીધે આસપાસના પ્રદેશોનાં જળ ઘસડાઇને તળાવમાં આવે છે. પૃથ્વીના નીચાણના પ્રદેશોમા જે પાણી એકઠું થાય છે તેને તળાવ કહે છે.

આસપાસના પ્રદેશોમાથી ઘસડાઇને આવતું પાણી મલિન હોય છે તે તળાવમા થોડા દિવસ સ્થિર રહેવાથી નિર્મળ થાય છે. જો તળાવના પાણીમા કોઇ પ્રકારની મલિનતા કરવામા આવે નહિ તો તે પાણી ચોખ્ખુ રહે છે અને પીવાના ઉપયોગમા લેવાય પણ નહાવા ધોવા તથા વાસણ માજવામા આવે છે, તેમ કીનારે મળમૂત્રનો નીકાલ કરવામા આવે છે તેથી પાણી મલીન થાય છે અને તે તળાવોના પાણી પીવા લાયક રહેતા નથી પણ જેમા ગદકી વગેરે કરવામા ન આવતી હોય તેવા શુદ્ધ જળ પીવામા ઉપયોગી થાય છે તળાવનુ પાણી મીઠું અને ભારે હોય છે.

પાણી બીગાડના જેટલા કારણો નદીને હોય છે તેટલા તળાવને હોય છે પણ નદીનુ પાણી વહેતુ હોવાથી ચોખ્ખુ થાય છે અને તળાવનુ બધેચ હોવાથી વધારે મલિન થઇ બગડે છે તે નિરૂપયોગી ગણાય છે.

વાવનું પાણી—વાવનુ પાણી પીવા લોકો અદર ઉતરે છે, મોં ધોઇ કોગળા કરે છે, હાથ પગ ધુવે છે અને કબુતર વિગેરે પ્રાણી

મૂત પડી કોહવાણુ થાય છે તેમજ વૃક્ષોના પાંદડાં વિગેરે પડી પાણી બગડે છે તેથી તે પાણી પણ પીવાના ઉપયોગમા વિકારવાળુ થાય છે. જેમ વાળાના દરદીએ પગ ધોયો હોય તે પગના વાળાના જંતુઓ તે પાણીમા દાખલ થઇ બીજા નીરોગીના પીવામાં તે પાણી જાય અને તેને પણ વાળાનુ દર્દ થાય.

પાણીની પરીક્ષા અને શુદ્ધિ:—પાણીના અંદર ખનીજો, ક્ષાર, વનસ્પતીજ કે પ્રાણીજ પરમાણુ મળેલા હોય તો તેની પરીક્ષા કરવાની બે રીત છે. એક સાધારણ અને બીજી રસાયનીક, સાધારણ રીત એ છે કે ક્ષાર અને ખનીજ પરમાણુ તેના અંદર મળેલાં હોય તો તે પાણીને ધોળા કાચના ગ્લાસમા ભરી ઠરવા દેઇ પછી ગ્લાસ લેઇ તડકા તરફ રાખી, તેના અંદર જોવાથી ઘુમતાં પરમાણુ માલુમ પડી આવશે તેમજ વનસ્પતિપરમાણુથી પાણી લીલુ અને ગંધયુક્ત માલમ પડશે. પ્રાણીજ પરમાણુનો મેળ હોય તો પાણી સહેજ પીળાશ પડતું જણાશે. પાણીના અંદર સુંઘવાથી ગંધ આવતી હોય તો તેને ગરમ કરીને પછી સુંઘી જોવુ બગડેલા પાણીની ગંધ સ્પષ્ટ થશે. આવા પાણીનો ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ.

પાણીની અનેક પ્રકારથી અશુદ્ધિ થાય છે. ગામડાઓમા કુવાનાં પાણી પીવાના ઉપયોગમા લેવાય છે અને શહેરોમા નળનાં પાણીનો ઉપયોગ થાય છે. પાણીને ગાળવાને સાધારણ રીવાજ એ છે કે જાડા કપડાથી ગળી લેઇ તેને ઉપયોગમાં લેવુ જોઇએ.

બીજી રીત એ છે કે એક માટલાને તળીએ—બારીક છિદ્રો પાડવા અને અડધે સુધી રેતી તથા કોલસાનો ભુકો ભરવો અને તેના પર બીજું માટલુ પાણી ભરેલુ મુકવુ. પાણી વાળા ઉપલા માટલાની નીચે એક છિદ્ર પાડી તેમાં દોરો પરોવી લટકતો રાખવો એ દોરા વાટે પાણી ટપકી ટપકીને રેતી તથા કોલસા વાળા નીચેના માટલામાં

પડશે. આ રેતી વાળા માટલા નીચે એક ત્રીજુ માટલું મુકવું. તેમાં વચલા માટલાની આરપાર થઇ તેના તળીઆના બારીક છીદ્રો વાટે ગળાઇને ચોખ્ખુ પાણી પડે તે પીવાના ઉપયોગમા લેવુ. આ રેતી તથા કોલસાને હમેશ બદલતા રહેવું અને માટલાં ધોતા રહેવુ તોજ સ્વચ્છ જળ રહી શકે છે. આ માટલાઓના ઉપર ઢાકણાં બારીક છિદ્રોવાળાં રાખવાં, તેમને મુકવા એક ઘોડી લાકડાની કરી તે ઉપર ગોઠવવાં.

નદીઓ વિગેરેના પાણીની શુદ્ધિ સારૂ કુદરતે માછલાં મુકેલાં છે તથાપિ વિશેષ વપરાશથી પાણી મલિન થાય તેને આપણે શુદ્ધ કરી એટલે ગાળીને પીવામાં લેઇએ છીએ.

ત્રીજી રીત એ છે કે દારૂ ગાળવાની ભઠ્ઠી જેવા યંત્રના નીચે અગ્નિ આપવો તેથી તે યત્ર માહેના પાણીની વરાળ ઉંચે ચડી ઉર્ધ્વ-નળી મારફત ઠડા પાણીમાં ગોઠવેલા વાસણમા ઉતારવી. આમ કર-વાથી પાણી વરાળરૂપે નળી મારફત બીજા પાત્રમા જશે અને ખનીજ પરમાણુ મૂળ સ્થળે પડ્યાં રહેશે ખનીજ પરમાણુથી પાણીને ગાળી શુદ્ધ કરવામા આ રીત ઉપયોગી છે પણ તે ગાળેલા પાણી સાથે વન-સ્પતીજ પરમાણુ આવે છે તેઓને ફટકડી કે નીર્મળીનુ ચૂર્ણ નાખ-વાથી મળ તળીએ બેસી પાણી શુદ્ધ થાય છે.

પાણીનો ઉપયોગ.

પાણીનો ઉપયોગ આપણી તૃષા શાંત કરવા કરીએ છીએ. જો પાણી મળે નહિ તો આપણું જીવન ચાલી શકતું નથી. પાણી ન મળવાથી અને તૃષા ઉપડવાથી આપણાં ગળું, હોઠ, જીભ સુકાય છે અને પછી રક્ત તપી જાય છે અને તે મગજે ચડે છે. આખો લાલ થાય છે, શરીરમાં ગરમી વધી જઇ રક્તનું શોષણ થાય છે, અને

તેથી બીજા અવયવો ક્ષીણ થઇ મરણ થાય છે. પાણીને હંમેશ જાડે કપડેથી ગાળીને પીવામાં લેવું અને કચરો જણાય તો ઉનું કરી ઠારી લેઇ ગાળીને ઉપયોગમાં લેવું. ઉકાળેલા પાણીનાં કૃમિ નષ્ટ થાય છે અને મળ તળીએ બેસે છે. પાણીનો ઉપયોગ પીવામા રાંધવામાં અને કપડાં ધોવામાં તથા નહાવામા થાય છે. સિવાય ઔષધો રૂપે પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે. શીતોપચાર અને ઉષ્ણોપચાર તરીકે પાણી ઔષધરૂપે યોજાય છે. શીતોપચાર તરીકે રક્તસ્રાવ, મૂત્રેન્દ્રિયનો સંકોચ કરવામા, વૃષણનો સોજો, વીર્યસ્રાવ, મગજે લોહી ચડી જવાથી થતી બેશુદ્ધિ, જ્વર અને આંખની ગરમી વિગેરે દર્દોમાં શીતળ જળનો ઉપયોગ થાય છે. ઉષ્ણોપચાર–શેક, બાફ, પીચકારી, કોગળા અને પ્રક્ષાલનરૂપે દરદની સ્થિતિ અનુસાર ઉપયોગમાં લેવાય છે. ઋતુ પરત્વે પાણી–શીતળ અને ઉષ્ણતાયુક્ત થાય છે. શીયાળે કુવા સિવાયનાં સર્વ જળાશયોના પાણી ઠંડા રહે છે. ઉનાળામાં તેવાં ઠંડાં હોતા નથી. શીઆળામા ઠંડુ પાણી પીવામાં કેટલાકને ઠીક પડતું નથી તેવાઓએ કલાઇ દીધેલા વાસણમાં ગાળેલુ પાણી ભરી રાખવું અને પીવુ. ઉનાળામાં માટીના વાસણોમાં પાણી રાખવુ તે ઠંડુ રહે અને પ્રકૃતિને ઠીક પડે છે.



ખોરાક.



ચીન શાસ્ત્રવેત્તાઓએ રસ સેવવા. એમ ખોરાકને માટે કહેલુ છે એટલે અમુક અમુક રસવાળા પદાર્થ સેવવા જોઇએ. અર્વાચીન વખતમાં શોધ વધતો જાય છે અને જે વસ્તુઓનો પ્રાચીન શોધકોએ શોધ કર્યો હોય, તેમા પણ વૃદ્ધિ થતી જાય છે. આયુર્વેદની બતાવેલી ઋતુચર્યામા શરદ્‌વસતાદિ ઋતુઓમા હિતકર રસ સેવવા એમ તેના પ્રણેતા સૂચના કરે છે. હવે રસ એટલે શુ ? તે માટે ધણીવાર મનમા સકલ્પ ઉઠે, તેના ખુલાસામાં શાસ્ત્રવેત્તાઓ પારાને પણ રસ કહે છે, તેમજ ભારતવર્ષના પ્રાચીન રસાયન શાસ્ત્રમા પણ ખનીજોની રસમા ગણુના કરેલી છે અને તે રસોનાં રસાયનો સિદ્ધ કરી જીવનની અભિવૃદ્ધિ અર્થે ઔષધોરૂપે યોજના કરેલી છે. વનસ્પતીને પણ રસમય ગણી જીવનની વૃદ્ધિ કરનાર અને વ્યાધિઓને નષ્ટ કરનાર રસાયન કહેલી છે.

આપણા લેવામા જે ખોરાક આવે છે તેના અદર પણ પટ્‌રસો રહેલા છે અને એ પટ્‌રસોનો શરીરમા ઉપયોગ પડતો ભાગ હમેશ લેવો જરૂરનો છે. તે રસો પૈકી મધુર પદાર્થોને અમ્લ, તિક્ત રસવાળા પદાર્થોના સસ્કારથી યોગ કરવા અને તેઓનો શરીરના પોષણ માટે ઉપયોગ કરવો તે પણ શરીરને નભાવનાર રસાયન કહેવાય છે. રસાયન એટલા માટેજ કહેવાય છે કે તેનાથી શરીરના તત્વોના પોષણ થઇ ચૈતન ક્રિયા નભે છે અને તેના ન મળવાથી જીવન નભી શકતું નથી. બાહ્યગત દૃષ્ટિગોચર થતા ખાદ્ય રસાયનોનો ઉપયોગ કરવાથી હોજરી (આમાશય), આતરડા (પક્વાશય) માં રસાયનિક

ક્રિયા ઉત્પન્ન થઇ ધાતુઓનાં પોષણના તત્વોરૂપ રસ બની તેનું શોષણ થઈ ઉત્તરોત્તર ધાતુઓમા પૃથક્કરણ થઇ વીર્યાદિ ધાતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને જીવનની વૃદ્ધિ થાય છે. સઘળા પદાર્થોના સ્થૂલરૂપમાં સ્પષ્ટ અને સૂક્ષ્મમા અસ્પષ્ટ રસ હેાય છે. એટલે ભૂતેાના અનુ પ્રવેશથી રસેા જળતત્વમા અભિ વ્યક્ત થાય છે. પદાર્થ પરમાણુના રૂપમા હેાય એટલે ગૅસરૂપે હેાય તેમા રસ પ્રતીત થાય નહિ, પણ તે ગૅસેાના મિશ્રણરૂપ જુદા જુદા પદાર્થ બને ત્યારે રસ સ્પષ્ટ થાય. અભાવથી કદાપિ ભાવની ઉત્પતિ થતી નથી પણ ભાવથીજ ભાવરૂપ ઉદ્ભવે છે તેથી ગૅસરૂપ પદાર્થોના અણુઓમાં રસેા અસ્પષ્ટ હેાય એમ કલ્પનાથી સિદ્ધ થાય છે.

આયુર્વેદ ત્રણ ગુણની સમાવસ્થા રૂપ પ્રકૃતિથી પચભૂતની ઉત્પત્તિ માને છે અને પચભૂતના વિકૃત પરિણામરૂપ એટલે વિષમા- વસ્થારૂપ સ્થાવર અને જગમ પદાર્થની ઉત્પત્તિ માને છે. પંચભૂતના કાર્યરૂપ દરેક પદાર્થ ભૈાતિક રસયુક્ત હેાય છે. પ્રાણીજ, ખનીજ અને વનસ્પતિજ સર્વ પચભૂતના વિકૃતપરિણામી કાર્યરૂપ છે. શરીરના અદરની ધાતુ અને અવયવાદિને ઘર્ષણ પહેાચે અને જે તે રસ ગુણવાળા અવયવેાનુ ઘસાવુ થાય તે ખેાટ પુરી પાડવા તેના રસ ગુણવાળા ખાદ્ય પદાર્થો ઉપયેાગમા લેવાઇ શરીરના તત્વેાનેા થતેા ક્ષય અટકાવી જીવન નભાવાય છે એટલે પ્રાણી કે વનસ્પતિજ ખેારાકથી શરીરના અદર ગરમી, પેાષણ અને જડ અવયવેાના ચેતનાયત્ર ચાલુ રહે છે.

મરી આદિ ઉષ્ણ વસ્તુઓ શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે તેથી ઘઉં, દુધ, ચેાખા વિગેરે પેાષણ કરે છે લીંબુ. ચીત્રા, મરચાં વિગેરેની જઠ રસની વૃદ્ધિ કરે છે અને તેથી પિત્ત વૃદ્ધિ પણ થાય છે એટલે ઉષ્ણ વસ્તુઓના ઉપયેાગથી પિત્ત વૃદ્ધિ પણ થાય છે. આમ

જે તે-સ્થાને જોઇતા પ્રમાણુમાં યેાગ પદાર્થોનેા ઉપયેાગ થઈ શરી-રમાં ગરમી પેાષણુ અને ચેતન યત્ર ચાલે છે અને જ્ઞાનેદ્રિય તથા કર્મેન્દ્રિયના તંતુઓનાં પેાષણુ થઇ જીવાત્માનેા વ્યાપાર ચાલે છે. ખેારાક વગર કેાઇ પ્રાણી જીદગી ચલાવી શકતું નથી પ્રકૃતિ પેાતે સજીવ પરમાણુ રૂપ છે. ભેાતિક પરમાણુ એક એકના આશ્રય વા અનુપ્રવેશથી જીવન સ્થિતિરૂપ પદાર્થ બની જીવતાં છે. પરસ્પરના યેાગ વગર પર-માણુએા પદાર્થરૂપમાં આવી શકે નહિ, માટે પરમાણુએાના ગાઢા જુથનું મીશ્રણુ એજ પદાર્થની ઉત્પત્તિ અને તેની સ્થિતિ એજ તેનું જીવન ગણાય. સૂર્યનેા પ્રચડ તાપ પડવાથી જળેાનુ રૂપાતર થઇ વાતાવરણુમા મળી પછી પૃથ્વી ઉપર પડવાથી વિવિધ પ્રકારની વનસ્પતી ખીલી નીકળે છે અને તેનેા ઉપયેાગ કરી આપણું જીવન ચાલે છે.

જળ પ્રાણીએા જળથી અને પ્રાણવાયુથી પેાતાનેા નિર્વાહ કરે છે. પૃથ્વી પણુ જડજીવંત પરમાણુએાથી બનેલી છે, કારણુ વનસ્પ-તીએા અને ખનીજોના પેાષણુ તેના અદરના પરમાણુથી થાય છે એટલે વનસ્પતિ વર્ષાદ્વારા તેના અદરના પરમાણુનુ શેાષણુ કરી જીવે છે તેમ પત્થર વિગેરે પણુ વધતા જોવામા આવે છે.

પરમાણુએા પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ છે. તે પરમાણુએા પેાતાના જે તે સહકારી પરમાણુને આકર્ષણુ કરી વૃદ્ધિગત થઇ પદાર્થના રૂપમાં આવે છે. તે તેમનેા ખેારાક લેવાઇ અભિવૃદ્ધિ એટલે પેાતાનું પેાષણુ થયું ગણાય, જો તેમને પેાતાનાં સહકારી પરમાણુ રૂપ તત્વ મળે નહિ તેા તેમના જીવન ચાલે નહિ.

પ્રાણીના પેાતાના અવયવ હરકેાઇ પ્રકારના શ્રમથી ઘસાય છે, તે ઘર્ષણુ પામેલા અવયવ કે સ્થળ તાજા કરવા. તેમ તેમની વૃદ્ધિ અર્થે જોઇતેા સજાતીય વા વિજાતીય પરમાણુવાળા પદાર્થનેા ઉપયેાગ કરી જીવન ચલાવે છે. જે દીવાથી આપણુને પ્રકાશ મળે છે તે પણુ

સામાન્યવાયુ અને તેલ આ બન્નેના આધારે જીવે છે. સજાતીય અને વિજાતીય આ બંને પ્રકારનાં પરમાણુ વાતાવરણુંમાં હોય છે જે તે જાતીગુણુના અણુઓ સાથે જે તે જાતિગુણુના અણુઓનો મેળ અને વિજાતિયગુણુના અણુઓ સાથે વિજાતીયગુણુના અણુઓનો મેળ તે પણુ તેમની અભિવૃદ્ધિ થઇ જીવન થયુ ગણાય. આ પ્રકાર પ્રકૃતિના અવિકૃત પરિણામમાં બને છે. વિકૃત પરિણામમા સજાતીય પરમાણુ સાથે વિજાતીય પરમાણુનો મેળ થાય છે અને તે પદાર્થની સ્થિતિ રહે છે. પોતાના મેળમાથી જે તે પરમાણુ નષ્ટ થાય, તેથી પદાર્થની સ્થિતિ રહે નહિ, તે તેમનો લય કે મરણુ થયુ કહેવાય આમ જાતીય અને વિજાતીય રૂપ પદાર્થોને તેમના મેળરૂપ ખોરાકની જરૂર પડે છે અને કોઇ પ્રકારના ઘર્ષણુથી તેમનો અંત આવે છે.

જાતીય અને વિજાતીય ગુણુવાળા ખાદ્ય પદાર્થોનો ઉપયોગ આપણા શરીરનુ જીવન ચલાવા ખોરાકરૂપે કરીએ છીએ. આપણા શરીરમા પણુ જાતીય અને વિજાતીય ગુણુના પરમાણુના સમૂહથી બનેલા તત્વો છે. જે તે જાતીય અને વિજાતીય ગુણુવાળા અવયવોના પોષણુ અર્થે લીધેલા ખોરાકનુ આમાશય અને પક્વાશયમા પ્રથક્કરણુ થઈ શરીરના જે તે અવયવ અને ધાતુઓને પોષણુ કરનાર જાતીય અને વિજાતીય બન્ને પ્રકારના અણુમય રસ થઇ તે રક્તમા મળી જે તે અવયવ અને ધાતુઓના પોષણુ થાય છે.

આપણે ખોરાકમા ષટ્રસ વાળા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તે રસોની મીમાસા કરવાને આ નાના પુસ્તકમા બને એમ ન હોવાથી તેનુ ટુંકાણુમા ખોરાકમા લેવાતા પદાર્થો પૂરતું કહેવુ યોગ્ય ધારૂ છુ. દરેક પદાર્થ ભૌતિક છે અને તેથી તે પદાર્થના અંતર્ગત રહેતા રસ પણુ ભૌતિકજ છે. પૃથ્વી અતિ સ્થૂલભૂત છે તેથી જળ દ્રવ્યરૂપ અગ્નિ વિદ્યુતરૂપ અને વાયુ ગૅસરૂપ છે. આકાશ અતિ સૂક્ષ્મ, ચારે ભૂતોને

અવકાશ આપનાર વસ્તુ માત્ર સતરૂપ છે. રસ જ્યારે સ્થૂળરૂપમાં ન હોય પણ ગૅસના પરમાણુરૂપે હોય ત્યાં સુધી પ્રત્યક્ષ થઇ શકે નહિ. જળ દ્રવરૂપ અને જુદા જુદા ગૅસ કરતાં કઇ સ્થૂળ છે, તેથી રસો જળમાં તેના દ્રવરૂપના પ્રમાણમાં ઉદ્ભવ પામે છે તેથી પૃથ્વી અતિ સ્થૂળ પદાર્થ હોવાથી તેના અંદરના વિવિધ પદાર્થોમાં રસો પણ સ્થૂળરૂપે રહેલા હોવાથી તેનો સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે.

રસની ઉત્પત્તિ જળથીજ થઇ છે તોપણ અવ્યક્તપણે હોવાથી સ્પષ્ટ અનુભવ થઇ શકતો નથી, તથાપિ પ્રણેતાએ રસની ઉત્પત્તિ જળથી કહી છે. ભૂતોના પરસ્પરના અનુપ્રવેશીકપણાને લેઇ પૃથ્વીના દરેક પદાર્થમા ઉપરના ચારે ભૂત રહેલા છે, અને તેજ કારણે જળનાં અણુઓ પાર્થિવ પદાર્થમાં હોવાથી તે ષટ્ રસોના અનુભવ છુપા રહેલા પાર્થિવ પદાર્થની અદરના જળ તત્વદ્વારા આપણને થાય છે. તે રસમય પદાર્થોના ઉપયોગનુ આપણી રૂઢી ઉપર લક્ષ આપીએ તો કેટલાક દિવસમાં એકવાર જમે છે તો કોઇ દિવસમા બે કે ત્રણવાર જમે છે. કેટલાક લોક શીઆળામા મેથીપાક, લસણપાક અને ગુંદરનો ઉપયોગ કરે છે તો કેટલાક મુસળીપાક જેવા વસાણાનો ઉપયોગ કરે છે. સર્વે પોતાની શક્તિ અનુસાર શરીરના નભાવઅર્થે ખોરાકનો ઉપયોગ કરે છે શ્રીમતો દાળ, ભાત, રોટલી અને મીષ્ટાન્ન ઉપર પ્રસન્ન રહે છે તો ગરીબ વર્ગ સુકા રોટલા ખાઇ નિર્વાહ ચલાવે છે. ખોરાકમાં મનાતા પદાર્થોનો અતિયોગ શરીરને નુકશાન કરે છે તેમ તેનો હીનયોગ પણ પ્રકૃતિને નુકશાન કરે છે ખોરાક બે જાતનો હોઇ શકે છે. વનસ્પતિ અને પ્રાણી. જેવુ પ્રાણીવર્ગના ખોરાકથી પોષણ થાય છે તેવુજ પોષણ બલકે તેથી સારૂ વનસ્પતિ ખોરાકથી થાય છે. ઘણાખરા વર્ગનુ એમ માનવુ છે કે માસ ખાવાથી ચપળ વૃત્તિઓ રહે છે તેમ શરીર બલિષ્ટ રહે છે પણ તે તેમનું માનવુ ખોટું છે.

માંસ ખાનાર વાઘ અને વરૂઓ કરતાં જંગલી હાથી, ગેંડા અને હરણ વિગેરે વનસ્પતિ આહાર કરનાર શુ તેમનાથી ઉતરતાં છે ? તેમજ આપણી રામાયણમાં પણ રાવણ અને ઇંદ્રજીત માંસાહારી અને બલિષ્ટ હોવા છતાં તેનો સૈન્ય સુદ્ધાં નાશ કરનાર મહારાજા રામચંદ્ર, લક્ષ્મણ અને અન્ય સૈન્ય વનસ્પતિ ખોરાક લેનાર હતું. આવાં અનેક ઉદાહરણોથી તેમજ રસો ઉપર વિચાર કરતાં તેવાજ ગુણોવાળા અન્નપાનોના સેવનથી શરીરનું પોષણ વનસ્પતિ વર્ગના ખોરાકથી થઇ શકે છે. જેટલો માસાહારથી રોગ થવાનો સભવ રહે છે તંટલો વનસ્પતિના ખોરાકથી રોગ થવા સભવ રહેતો નથી.

શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિ ષટ્રસ પૈકી દરેક પદાર્થમાં એક બે ત્રણ ચાર પાંચ કે ષટ્રસ રહેલા છે એમ માને છે એટલે દરેક પદાર્થમાં એક એકરસ પ્રાધાન્યતા વાળો હોય છે અને બીજા તેના અનુરસ હોય છે તો કોઇમા બે રસની પ્રાધાન્યતા હોય છે અથવા કોઇ પદાર્થમા આ સમાનપણે રહેલા હોય છે તે પૈકી શરીરનુ પોષણ કરનાર રસોવાળા પદાર્થોના ઉપયોગ કરી જીવન ચલાવાય છે તેના બે વર્ગ પડી શકે છે એકતો મધુર રસવાળા પદાર્થ અને બીજા અમ્લ, કટુ, તિક્ત, કષાય અને ક્ષાર, આ પાચ રસમય પદાર્થ. આ બને પ્રકારના રસમય પદાર્થોનાં તત્વની શરીરના તત્વોના પોષણમા જોઇતા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવા જરૂર પડે છે મધુર રસની પ્રાધાન્યતાવાળા પદાર્થો વિશેષ પ્રમાણમાં અને અમ્લ તિક્તાદિ ક્ષાર–વર્ગના પદાર્થો સાધારણ રસોઇમા અપાતા યોગ્ય પ્રમાણે લેવાય છે અને તે પદાર્થોનો તેના યોગ્ય પ્રમાણે કરેલો ઉપયોગ શરીરનુ પોષણ કરે છે. શરીરના દરેક તત્ત્વો શ્રમથી ઘર્ષણ થાય તે તાજાં કરવા બીજા પદાર્થોના તેના સહયોગી તત્વો ખોરાકરૂપે લેવા જરૂર છે. ઉપરના બે વર્ગના પદાર્થો પૈકી મધુરાદિ પદાર્થો ઉપર અમ્લતિક્તાદિ પદાર્થોનો મશાલા તરીકે યોગ અપાઇ જે તે રસની

પ્રાધાન્યતાવાળા પદાર્થના રસ અને ગુણમાં ફેરફાર કરી શકાય છે.

શરીરના પોષણમા ખાટા ખારા અને તીખા જઠર રસ અને પિત્તની વૃદ્ધિ કરે છે. ક્ષાર પદાર્થ તે ઉપરાંત અસ્થીઓને પોષણ આપે છે. ધૃતાદિથી મેદને પોષણ મળે છે. દુધ સમધાતુને પોષણ આપે છે. જે તે પદાર્થની પોષણ કરવાની શક્તિના પ્રમાણમાં પોષણ મળે છે જેમ ઘઉં પોષણ કર્તા મનાય છે તેથી ઉતરતા પ્રમાણમા બાજરી; કારણ મધુરત્વ ઘઉં જેવુ બાજરીમા નથી.

ખોરાકનો ઉપયોગ કરનારના ત્રણ વર્ગ પડેલા જણાય છે. પહેલો વર્ગ શ્રીમંતો ઉંચ પ્રકારના ખોરાક લે છે અને તેમને પરિશ્રમ કરતાં પડી રહેવાનો વિશેષ પરિચય હોય છે તેથી તે ખોરાક પચતા નથી તેમ શરીરે મેદ ચડી જાય છે જઠરાગ્નિ મંદ પડવાથી ભાત જેવા ભક્ષણથી પણ તેમને વખતે અજીર્ણ થઇ આવે છે તેવુ ગરીબ કે મધ્યમ વર્ગમા બનતું નથી.

ગરીબોના ખોરાક હલકા હોય છે અને પરિશ્રમ વિશેષ હોય છે તેથી તેમને ખોરાક સહેલથી જીર્ણ થાય છે અને ભૂખ વિશેષ લાગે તેમ મેદની વૃદ્ધિ થતી નથી. મધ્યમ વર્ગના મિશ્ર ખોરાક હોવાથી તેમની ખોરાકના ઉપયોગ પ્રમાણે અને પરીશ્રમ પ્રમાણે શરીરબળનુ પોષણ થાય છે. આળસુ અથવા શ્રીમંતાઇથી પરિશ્રમ વગરની સ્થિતિમાં અવયવોને ઘર્ષણ ઓછુ પહોચે તે પ્રમાણે ક્ષુધા પણ ઓછી લાગે અને ખોરાક પણ ઓછો જોઇએ, ઉદ્યોગી અને પરિશ્રમી વર્ગમા શરીરના તત્વોની ક્ષીણતા થાય, તેથી તેમને ક્ષુધા તેજ થઇ વિશેષ ખોરાકની જરૂર પડે.

ઘણાખરા ઉદ્યોગી માણસો દિવસમા ત્રણ વાર જમે છે અને બેસી રહેનારને બપોરે લીધેલો ખોરાક રાત્રે પણ પચતો નથી. તેમજ માદા માણસોને પણ ખોરાકની ઓછી જરૂર રહે છે. તેમજ ખોરા-

ક્મા વપરાતી વસ્તુઓમાં વેપારી લોકો લોભને લીધે ભેળ કરે છે તેથી તેનુ જનસમાજને અનિષ્ટ પરિણામ ભોગવવું પડે છે. ઘઉંના આટામાં હલકા અન્નનો ભેગ થાય છે. ઘીમા ખોપરેલ તેલ તેમ મહુડાંના ફળોથી બનતું ડોળીયુ ભેળવાય છે. ચોખાને ચુનો કે ચાક ચડાવવામા આવે છે, તેમજ તેલમા પણ હલકા તેલોનો ભેગ થાય છે અને દુધમા પાણીનો ભેગ થાય છે. આવી રીતે ભેગવાળી વસ્તુઓથી નુકશાન થાય છે.

સ્ત્રીઓ પોતાના છોકરાને ખોરાક ઉપર ચડાવ્યા છતાં તેમ પોતે ગર્ભવતી હોવા છતા બબ્બે ત્રણ ત્રણ વર્ષનાં છોકરાને ધવરાવે છે, તેથી તે છોકરાનાં શરીર બગડી જાય છે તેમજ રોગી જાનવરોનું દુધ ખાવા લેવાથી પણ શરીર બગડે છે. નાના બચ્ચાને બરફી, લાડુ, મગદળ અને પતાસાં નિત્ય ખવરાવવામાં આવે છે, તેથી બચ્ચાની પાચનક્રિયા બગડી જાય છે અને ખોરાક પચી શકતો નથી તેથી શરીર રોગીષ્ટ થાય છે. ખોરાક તેની કૃતિ પ્રમાણે ભારે વા હલકો હોવાથી તેને પાચન થવાને વાસ્તે ચાવીને ઝીણો કરવો જોઇએ તો પચવામાં હરકત નથી. ચાવ્યા વગર લીધેલો ખોરાક સહેલાઇથી પચતો નથી, અને ક્ષુધા મંદ પડે છે. પાચનક્રિયામાં પચ્યા વગર ઉપગઉપરી લીધેલો ખોરાક પણ પચી શકતો નથી, અને અજીર્ણ થાય છે. હદ ઉપરાત વધારે ખોરાક ખાવાથી હૃદય ઉપર માઠી અસર થઇ કવચિત મૃત્યુ પણ થાય છે.

ક્ષુધા લાગ્યા છતાં પણ ખોરાક ન લેવાથી ભૂખ મંદ પડી જાય છે, અને શરીરના અવયવાદિ તત્વો ઘસાઇ નબળા પડી જાય છે, તેમ આઠ અથવા પંદર દિવસ સુધી ખોરાક ન લેવાથી શક્તિ તદન ક્ષીણ થઇ છેવટે પેટ ફુટી જાય છે કે શરીર ઠંડુ પડી મરણ નીપજે છે. આપણામાં ધાર્મિક વૃત્તિથી ઘણી વખત ઉપવાસ કરવામાં આવે

છે. બીજી બધી કોમ કરતાં શ્રાવક કોમના ઉપવાસ ઘણા અઘરા હોઇ પૂજ્ય મુનિ મહારાજોનુ કહેવુ હોય કે સધવા સ્ત્રીએ યુવાનીમાં ઉપ- વાસ ન કરવા તેને લક્ષમાં ન લેતાં "ખેડીના સાથે મેડી પણ ભડકી." એ કહેવત અનુસાર ધર્મીપણું જણાવાની ખાતર ઉપવાસ કરે છે અને તેનું કનિષ્ઠ પરિણામ આવે છે. સધવા સ્ત્રીઓએ ઉપવાસ ન કરવા જોઇએ. કારણ તેમ કરવાથી તેમના રક્તમાં પિત્ત મળવાથી અને ગરમી વધી જવાથી શરીર કૃશ થતું જાય છે તેમ રક્તપિત્તના વ્યાધિ થઇ આવે છે તેમ પ્રદર વિગેરે થાય છે. ખોરાક વગર સગર્ભા સ્ત્રીઓના બચ્ચાનુ પોષણ થતું નથી, અને વખતે કસુવાવડ થઈ જાય છે, માટે વ્રત, વિવેક અને વિચારથી કરવા. લાંઘણો ખેંચવાથી ઉચી પદવીએ જવાતું નથી, પણ સદ્‌વર્તન પૂર્વક વિવેક વિચારથી ઉચ્ચતા અને આત્માની શક્તિનુ ભાન થાય છે, તેમ ઉષ્ણ ખોરાક અને કલેજાનો કોઇ પણ પ્રકારનો વિકાર કે અતિ પરિશ્રમના યોગે આતરડામા રહેલા પાચક દ્રવ્યોના મિશ્રણવાળા અન્નનુ શોષણ આતરડામા વિશેષ થઈ મળ સુકાઇ જાય તેથી અલ્પ કે પરાણે મળ ઉતરે, આવુ લાંબો વખત ચાલવાથી કબજીઅતનો વ્યાધિ થાય છે અને આતરડા નબળાં પડે છે તેથી તેવા ખોરાક પણ તજવા જોઇએ.

કૃતિ પ્રમાણે ભારે ઘૃતાદિ મેળવેલા પદાર્થો અને રેચક ખાનપાન તેમ પાચનક્રિયાની ખામી, આતરડાંની ગ્રાહક શક્તિ મદ વિગેરે કારણોથી મળ વારવાર ઉતરે એટલે જાડો થઇ આવે છે. આમ અતિ ખોરાક કે મિથ્યા ખોરાક ન પચે તેવો ખોરાક ઉપયોગમા લેવાથી થાય છે. ખોરાક વગર પ્રાણીની જીંદગી ચાલી શકતી નથી તેથી ખોરાક લેવાથી શરીરનું પોષણ થાય છે. ખોરાક ન લેનાર જેમ મૃત્યુ વશ થાય છે તેમ તેનો અતિ યોગ કરનાર પણ થાય છે. ખોરાક

નિયમિત રીતે પોતાની પાચનક્રિયાને અનુસાર દિવસમાં બે કે ત્રણ વખતે લેવાથી શરીરનું સારૂ પોષણ થાય છે.

આર્યશાસ્ત્ર ભલામણ કરે છે કે ખેારાક માપસર લેવેા જોઇએ. આપણે વિચાર કરીએ તેા શરીરમાં જે વ્યાધિઓ થાય છે તેનેા ઘણેા ખરેા આધાર ખેારાક ઉપર છે. ખેારાક યેાગ પ્રમાણમાં ન લેવાય તેા શરીર બગડે છે, તેથી સર્વ રેાગેાને જન્મ થવાનું કારણ ન મળે. માટે ખેારાક પાચન થાય તેટલેાજ લેવેા જોઇએ. પાચનક્રિયા ઉપરાત લીધેલા ખેારાકનુ હેાજરીમાં હલનચલન થઇ શકતું નથી, તેથી પાચક દ્રવ્યેાનેા પ્રયેાગ તે ખેારાક ઉપર ન થવાથી, ખેારાક એમ ને એમ રહેવાથી અકળામણ, અતિસાર, કેાલેરા, આમાજીર્ણ, અમ્લ-પિત્ત, આધમાન, તૃષા, ઉલટી વગેરે વ્યાધિ થાય છે, અને વખતે હૃદયશૂળ પણ થાય છે. જો ઉપર જણાવેલા ઉપદ્રવ ન થાય, અને ખેારાક જેમ ને તેમ હેાજરીમાં રહે તેા તે અત્યાહારીનું મૃત્યુ કરે છે, પણ કુદરતનેા એવેા નિયમ છે કે નિરૂપયેાગી કચરેા શરીર-માંથી કહાડી નાખે છે. અયેાગ વર્તનવાળા પ્રાણીને દુઃખ ભેાગ-વવુ પડે છે.

ઓછું ખાનારને શરીરની ધાતુ વિગેરે અવયવેાનું ઘર્ષણ અને શેાષણ થઇ દુર્બળતા આવે છે તેથી જીર્ણજ્વર, કબજીઅત, હૃદયરેાગ વિગેરે ઉપદ્રવ થાય છે. ઋતુને અનુસરીને અને પેાતાની પાચનક્રિયાને માફક આવે તેવેા ખેારાક લેવાથી શરીરને સુખાકારી રહે છે. કેટલાક પદાર્થો એવા હેાય છે કે બારે માસ સાત્મ રૂપ થાય અને કેટલાક પદાર્થો એવા હેાય છે કે ક્વચિત સાત્મ રૂપ થાય. માટે ઋતુ, દેશ અને પ્રકૃતિનેા વિચાર કરીને ખેારાક લેવેા જોઇએ. દુર્બળ મનુષ્યેાને અને જાત મહેનત ન કરનારાઓને ભારે અન્ન પચતું નથી તેા તે-ઓએ પેાતાને પચન થાય તેવેા ખેારાક લેવેા જોઇએ.

બારે માસ હિતરૂપ મનાતા પદાર્થોમાં ઘઉ, મગ, તુવેર, ચોખા, ચણા, વટાણા, તાદળજો, પરવળ, સક્કરજન, દાડીમ, નારંગી, સાકર, ગાયનુ દુધ, ઘી, મોળી છાશ, આદુ, ધાણા, જીરૂ, કોથમીર, વિગેરે. તો ક્વચીત હીતરૂપ અને કવચીત અહીતરૂપ જેમ બાજરી, ચણો, કાંગ, બંટી, કોદરી, ચોળા, મઠ, વાલ, મોગરી, મુળા, ગાજર, રીંગણાં, ગુવાર, કકોડાં, ચીભડાં, શુકવણીના શાક, કેળા, જામફળ, શેતુર, પીલુ, બોર, આબલી, કાચી કેરી, ગોળ, ખાંડ, ભેંશનુ દુધ, ઘી, છાશ, દહીં, મરચાં, મરી, લવીંગ, આબલી, વિગેરે પદાર્થો એક ઋતુમાં માફક આવે અને બીજી ઋતુમાં ન આવે. વળી દહીં અથવા છાશ વર્ષામા હીતરૂપ અને શરદ ઋતુમાં શરીર બગાડે બાજરીનુ પણ તેમજ થાય. કેળાં ગ્રીષ્મ ઋતુમાં ઠીક ગણાય પણ વર્ષા ઋતુમા ભારે અને વાયડા પડે, માટે પદાર્થોના અનુકુળ અને પ્રતિકુળપણા ઉપર લક્ષ રાખી ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

ખોરાક લેવાને માટે જેમ ઋતુ, દેશ અને પ્રકૃતિ ઉપર લક્ષ રાખવુ જોઇએ, તેમ પ્રાચનક્રિયા ઉપર પણ અવશ્ય લક્ષ રાખવું જોઇએ. અકરાતીઆપણું કદી પણ ન કરવુ જોઇએ. ઘણાખરાં એમ સમજે છે કે વિશેષ ખોરાક લેવાથી બળ રહે છે અને સ્ત્રીઓમાં તો તેવી પૃથા વિશેષ ચાલે છે. તેના લીધે નાના બચ્ચાંને અન્ન પચતુ નથી, અને પેટ ગાગરની માફક મોટું થાય છે. વળી તેઓ ગળ્યા પદાર્થ વિશેષ ખવરાવે છે તેથી બચ્ચાની પાચનક્રિયાની નબળાઇથી હાથ પગ દોરડી જેવા, પેટ મોટુ અને ઝાડાના ઉપદ્રવથી પીડાય છે. ઘરનો પુરૂષ વર્ગ કદી સમજુ હોય અને કહે કે બચ્ચાને વિશેષ ન ખવરાવવું તો વળી તેમના ધર્મ પત્ની કહેશે કે તમને શી ખબર છે ? ખાધા વગર તે કાંઇ બચ્ચા મોટા થાય ! એમ તેઓની અજ્ઞાનતાને લીધે પોતાની ટેવ છોડતાં નથી તેથી બાળકોની દુર્દશા

થાય છે. ઘણો ખરો વર્ગ જ્ઞાતિ ભોજનને દીવસે સવારથી ભુખ્યો રહે છે અને સાંજે બહુ દાબી દાબીને ખાવાથી ત્રણ દિવસ સુધી અજીર્ણ રહે છે. તેવાં મનુષ્યો એવું સમજે છે કે એટલું અનાજ ઘરમાં બચશે પરંતુ તેવા મનુષ્યો મૃત્યુ પાસમાં જલદી ફસાય છે.

ખોરાક નિયમિત વખતે અને ચાવી ચાવીને ખાવો જોઈએ, તેથી પાચનક્રિયાને ઉત્તેજન મળવાથી જલદી પાચન થાય છે અને શરીરનું પોષણ સારૂ થઇ નીરોગી સ્થિતિ કાયમ રહે છે.

ઘણાખરા સ્ત્રી વર્ગમાં પરસ્પરની ઇર્ષ્યાથી પુરૂષ વર્ગ બહારથી ઘેર આવે કે ઘરમા સાસુ વહુ કે નણંદ ભોજાઇનો કલેશ સળગતોજ હોય. આથી ઘરના દરેક માણસોના ચિત્તના કલેશને લીધે ખોરાક બરાબર રંધાયલો હોતો નથી, તેમ ઉંચ મને ખોરાક લેવામા આવે તો તેથી પણ પાચનક્રિયામા બગાડ થાય છે. તેમ અનેક પ્રકારનાં દુર્વ્યસનોથી ખોરાક લેવાના વખતમા ફેરફાર થાય તો શરીરને નુકશાન કરે છે. જેમ દારૂ પીનાર પોતાના ખાવાના વખતનું ભાન ન રાખતા બેભાન સ્થિતિથી ફરવામા કે વાતોના ગપાટામા ચડેલા હોય છે એમ પોતાનો વખત ગુમાવી, તેમજ સર્વ પ્રકારના નીસાવાળાઓની પાચનક્રિયા બગડેલી હોવાથી યોગ સમયે ક્ષુધા પ્રદીપ્ત થતી નથી. અને ખોરાકનો ઉપયોગ થતો નથી, કદાપિ થાય તો શરીરના પોષણમા ઉપયોગી ભાગ નિષ્ફળ જાય છે.

ખોરાકનો ઉપયોગ પોતાના નિયમિત વખતે કરવો જરૂરનો છે. આપણામા ખોરાક લેવાનો વખત સરેરાસ દિવસમા ત્રણ વખત નક્કી થએલો હોય છે અથવા ઘણોખરો વર્ગ બેવાર જમે છે. જૈનોમાં જેમ સાજે વહેલુ વાળુ કરવાનો રીવાજ છે તો તેઓમા સવારે ખાવાનો રીવાજ વહેલો હોય છે. બીજો વર્ગ બપોરે અગીઆરથી બાર સુધીમાં જમે છે તો તેઓ રાત્રે આઠથી નવના અરસામાં ભોજન લે છે.

ખોરાકનું સાધારણ માપ.

સહવારે	બપોરે અન્ન ભોજન	સાંજે ભોજન
દુધ શેર ૦ાા	ઘઉંનો આટો શેર ૦ાા	ખીચડીચોખા શેર ૦ાા
	ચોખા શેર ૦ા	દાળ શેર ૦ા
	દાળ ૦)=	ઘી ૦)-
	શાક ૦)=	દુધ શેર ૦ાા
	ઘી અધેાળ.	

આ માપ સામાન્ય બતાવ્યુ છે, સિવાય કોઇનો ખોરાક વધારે હોય છે અને કોઇનો તેથી ન્યૂન હોય છે પણ સરેરાસ ઉપર પ્રમાણે મહેનતુવર્ગમાં પોણોશેરથી શેર અન્ન અને શ્રીમ તેામાં પાશેરથી અર્ધો શેર અન્ન જોઇએ છીએ. ટુંકાણમાં પચે તે પ્રમાણે અને માફક આવતા પદાર્થ ખાવા જોઇએ.

શરીરના પોષણ અર્થે સ્થૂલ, દ્રવ અને ગૅસ, આ ત્રણે પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. સ્થૂલ પદાર્થોથી શરીરના સ્થૂલ તત્વોનાં પોષણ થાય છે. દ્રવ પદાર્થોથી દ્રવરૂપ તત્વનુ અને ગૅસરૂપ પદાર્થથી શરીગર્ન્તગત રહેનાર ગૅસનુ પોષણ થાય છે. એટલે ગૅસ (હવા) દ્રવ (પાણી) અને સ્થૂલ અન્નાદિ વર્ગના પદાર્થોનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવો જરૂરનો છે અને તે ઉપયોગથી આપણે જીવીએ છીએ એમ સિદ્ધ થાય છે.

રસ:—પદાર્થોમા ષટરસ છે. તેમાં એક એક રસ બબે ભૂતના મીશ્રણથી ઉદ્‌ભવ થએલો છે.

૧. પૃથ્વી તથા જળ તત્વના અધિકપણાથી મધુર રસની ઉત્પત્તિ થાય છે.

૨. પૃથ્વી તથા અગ્નિ તત્વના અધિકપણાથી ખાટા રસની ઉત્પત્તિ થાય છે.

૩. જળ તથા અગ્નિ તત્વના અધિકપણાથી ખારા રસની ઉત્પત્તિ થાય છે.

૪. આકાશ તથા વાયુ તત્વના અધિકપણાથી કડવા રસની ઉત્પત્તિ થાય છે.

૫. અગ્નિ તથા વાયુ તત્વના અધિકપણાથી તીખા રસની ઉત્પત્તિ થાય છે.

૬. પૃથ્વી તથા વાયુ તત્વના અધિકપણાથી તુરા રસની ઉત્પત્તિ થાય છે.

રસ લક્ષણ:—જે રસ મોંમા લીંપાઈ જાય, રસના ઇંદ્રિ જેથી પ્રસન્ન રહે તથા જંતુઓને જે પ્રીય હોય તે મધુર રસ કહેવાય. જેના ખાવાથી મોંમા પાણી છુટે, રૂવા ઉભાં થાય, દાત અંબાઇ જાય, આખ ભ્રમર સંકુચિત થાય તે ખાટો રસ. જેના યેાગે મેામાં લાળ ઝરે, ગાલ ગળામાં દાહ કરે અને અન્ન ઉપર રૂચી ઉપજાવે તે ખારો રસ જેના યેાગે મેા સ્વચ્છ થાય તથા સ્વાદ પારખવાની જીભની શક્તિનેા નાશ કરે તે કડવેા રસ. જે રસના ઉપયેાગથી જીભના અગ્ર ભાગે ચમચમાટ થાય, આખ, નાક તથા મેામાથી પાણી ઝરે; ગાલ જીભ અને ગળુ બળે તે તીખેા રસ. જેના યેાગે જીભ જડ જેવી થાય, કંઠમાં રહેલી રસવાહીનીઓના રસ્તા રેાકે તે તુરેા રસ કહેવાય છે. આ રસમય પદાર્થોના યેાગ ઉપયેાગથી આ રેાગ રહે છે. અતિ યેાગથી શરીર બગડે છે તેથી તે રસની પ્રાધાન્યતાવાળા પદાર્થો તે રસના પેટામા બતાવવા જોઇએ.

મધુર રસની પ્રાધાન્યતાવાળા ખાદ્ય પદાર્થ:—ઘઉં, બાજરી, ચણા, ચેાખા, ચણેા, મગ, અડદ, વટાણા, મશુર, જવ, કુરી, તુવેર, મઠ, સામેા, બંટી, રાજગરેા, કેાદરા, કાંગ, જુવાર, દુધ, ઘી, સાકર, ગેાળ, ખાંડ, ખજુર, મીઠેા લીંબડેા, કેળાં, કેાળુ, વાલેાળ,

કાળીંગડાં, પરવર, પંડોળાં, ઝાલર, ગલકાં, ગવારફળી, ગીલોડાં, મીઠાં, તુરીયાં ડોડાં, દુધી, સાંગરીઓ, ભીંડા, ચોળા, તડબુચ, મહુડાં, સુરણ, રતાળુ, અળવી, બટાટા, તાંદળજો, દ્રાક્ષ, ટોપરૂ, રાયણાં, આરીયુ, ચારોળી, બદામ, પીસ્તા, અખરોડ, પાકી કેરી, જામફળ, દાડીમ, નારંગી, સફરજંદ, અંજીર, જરદાળુ, કાજુ, મીઠા લીંબુ, ગાજર, શકરીઆ, મગફળી, શીંગોડા, ગુંદા, ગુંદ, વરીયાળી, તલ, મધ વિગેરે.

આ મધુર રસની પ્રાધાન્યતાવાળા પદાર્થોમા કેટલાકમા અનુરસ પણ છે તે કોઇમા વિશેષ અને કોઇમા ન્યૂન છે. જેમ નારંગી મધુર અને ખાટી એટલે ખટમધુરી હોય છે તેથી પ્રાધાન્ય રસના પેટામા તેના અનુરસને અનુસરી પદાર્થમા શરીરને પોષણ કરવાની શક્તિ રહેલી હોય છે

અમ્લ રસની પ્રાધાન્યતાવાળા પદાર્થોઃ—લીંબુ, આંબલી, કોકમ, કાચી કેરી, કોઠા, છાશ, કોઠીમડા, ટામેટા, બોર અને દહીં.

આ રસમય પદાર્થમાં પણ અનુરસના મેળ પ્રમાણે ગુણમા ફેરફાર હોય છે.

તીખા રસવાળા પદાર્થો:—રાઇ, મરચા, મરી, હીંગ, સવા, એલચી, લવીંગ, તજ, રીંગણા, સરગવો, ફુદીનો, અજમો, મુળા, સુંઠ, લસણ, ડુંગળી અને સરસવ.

તીખા રસમય પદાર્થમા પણ બીજા રસ ઓછા વત્તા હોય તે પ્રમાણે તેઓના ગુણ હોય છે

કષાય રસવાળા પદાર્થો:—હળધર, જીરૂ, શાહજીરૂ, જાયફળ, જાવંત્રી, કંકોડા, કેશર, આમળા, સોપારી, બીલા અને કોથમીર.

આ પદાર્થોમાં પણ બીજા રસ ઓછા વત્તા હોય તે પ્રમાણે તેમના ગુણ હોય છે.

ક્ષાર રસના પદાર્થઃ—મીઠું, સેંધાલુણ, સાજીખાર અને પાપડખાર.

કડવા રસના પદાર્થઃ—મેથી, કારેલાં અને વાડકારેલાં.

આ સર્વ જનસમાજને હમેશની ખાદ્ય વસ્તુઓ છે અને એમના પ્રાધાન્ય રસના પેટામા જે તે પદાર્થ ગોઠવ્યા છે પણ અનુરસ સર્વમાં રહેલા છે. જેમ સુંઠ તીખી છે અને પેટામાં ગળી પણ છે.

ખોરાક લેનાર વર્ગના ત્રણ વિભાગ થઇ શકે છે—શ્રીમત, ગરીબ, અને મધ્યમ. શ્રીમતોના ખોરાક ઉચ્ચ વસ્તુઓના હોય છે, મધ્યમના મિશ્ર અને ગરીબના હલકા અન્નના ખોરાક હોય છે. ઉપરના રસયુક્ત પદાર્થોનો ખોરાકમા યોગ ફેરફાર કરીને ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જેમ ઘહુંના રોટલા, રોટલી, કસાર, લાડુ, શીરો અને પુરી થાય અને તે કરવામાં જોઇતા બીજા પદાર્થ, પાણી, સાકર, ગોળ કે ખાડનુ મિશ્રણ કરવામા આવે તેથી જેવા તેવા આપેલા યોગ પ્રમાણે ખોરાક પચવામાં ભારે કે હલકો ગણાય છે ભારે અને હલકા પણ પદાર્થની બનાવટ ઉપર આધાર રાખે છે. હલકા જલદી પચે છે અને ભારે અન્ન પચવામા વાર થાય છે

દરેક પદાર્થ જુદી જુદી ઋતુમા પાકે છે. ઘહુ, જવ વસતઋતુમા, ચણો ગ્રીષ્મઋતુમા, કંડોળ અને જાર શીશીરઋતુમા, બાજરી શરદમા; વર્ષાઋતુમા તુરીયા, કકોડા, આરીયા, કેરી, ગ્રીષ્મઋતુમા મુળા, મોગરી, મેથી, રીગણા, હેમતઋતુમા એમ પાક જે તે ઋતુઓમા થતો ઓળખવાની જરૂર છે કારણ ઋતુમા ફેરફાર થયે વાતાવરણ બગડે તે વખતે તેના ઉપયોગનુ જ્ઞાન થાય છે.

મોટા શહેરોમાં ઘણીખરી વસ્તુઓ બારે માસ મળતી હોવાથી ઉપયોગમાં આવે છે. ખપતને લીધે તે વસ્તુઓનુ બારેમાસ વાવેતર થતું રહે છે તેથી દરેક વસ્તુ મળે છે. તે વસ્તુઓ હિતકર અગર

અહિતકર ગમે તે હોય તેનો જો ઋતુઅનુસાર ઉપયોગ કરવામા ન આવે તો તેથી શરીર બગડે છે.

વધુ ઉપવાસ કરનારનુ શરીર ઘસાઇને અત્યાહારી ને અજીર્ણ થાય, તેમજ રેચક પદાર્થ ખાનારની આંતરડાંની ગ્રાહક શક્તિ મંદ પડી જાય, તો તીખા પદાર્થ ખાનારને પિત્ત વધી જાય, મધુર પદાર્થ ખાનારને મેદ વધી જાય અને ખાટા ખારા પદાર્થ ખાનારની ધાતુઓ નિર્બળ થાય એમ એક એક રસવાળા પદાર્થના અતિ યોગથી થાય. જે પદાર્થ વિશેષ ખવાય તેના અણુ શરીરમાંના તેના જાતિગુણના અણુમય તત્વને પોષણ આપે પણ વિજાતીયને નહિ, તેથી વિજાતીય તત્વોનું પોષણ ન થાય માટે ઉપયોગ વિરૂદ્ધ પદાર્થ ભક્ષણ કરવા ન જોઇએ.

દરેક પદાર્થની બનાવટોનો ખાવામા, પીવામા, ચાટવામા અને ફાકવામાં એમ ચાર પ્રકારે ઉપયોગ થાય છે. કેટલીક વસ્તુઓ મોજ-શોખથી ખાવામા આવે છે અને કેટલીક જઠર રસને અર્પણ કરવા લેવાય છે તથાપિ તેની અનિયમિતતા ઉપર જવાથી તેમ પ્રકૃતિ અને ઋતુ વિરૂદ્ધ પદાર્થના ભક્ષણથી જરૂર શરીર રોગી બને છે.



વનસ્પતિજ વર્ગ.

* અનાજ તેની બનાવટ અને તેના ગુણદોષ.



ઘહુંઃ—મધુર રસ પ્રાધાન્ય, પિત્તવાતનુ શમન કરનાર, કફ વીર્યાદિ ધાતુઓને વધારનાર, બળપ્રદ, ચીકણા મળ ઉતારનાર, કાતિ વધારનાર અને પચવામા ભારે છે. ઘહુની ત્રણ જાતિ છે:–ધોળીઆ, કાઠા અને વાજીઆ આ ત્રણે જાતિ એકબીજાથી ભારે છે તેની બનાવટો દળી અથવા ભરડીને થાય છે અને તે પચવામા હલકી કે ભારે ગણાય છે. રોટલી હલકી અને જલદી પચે છે તે કરતા કંસાર, લાડુ, ફગી, સુખડી, મોહનથાર, મોતીચુર અને માલપુઆ વિગેરે પચવામા વિશેષ વખત લાગે છે. શેવ અને પુરી રોટલી કરતા મોડા પચે છે તેમ જાડા રોટલા જલદી પચી શકતા નથી, અને પીડ લાવે છે. ભાખરી પણ રોટલાના જેવીજ ભારે ગણાય છે, પુરણપોળી પણ પચવામા ભારે છે. વળી મસાલાવાળી રોટલીઓ અને પુરીઓમાં ઘહુના પુષ્ટિકર ગુણમા ફેરફાર થાય છે, કારણ તેના અંદર મસાલો મળેલો હોય છે.

* અનાજમા બે પ્રકારના વીર્ય છે. શીતવીર્ય અને ઉષ્ણવીર્ય. તે વીર્યવાળા અનાજ પોતાના પાક કાળમા પોતાના વીર્યની અધિકતાવાળુ હોય છે, અને જુનુ થયા પછી તે વીર્યની ઓછાશ તેમા થાય છે. જેમ નવા ઘઉં કફ કરે, અને જુના ઘઉં ન કરે નવી બાજરી પિત્ત કરે એટલે ગરમ પડે પણ જુની તેવી પડતી નથી નવા ચોખા વાયુ કરે પણ જુના ચોખા કરતા નથી. એટલે તે પચવામાં હલકા હોય છે.

બાજરી:—મધુર, રસમાં ઘઉં કરતાં ઓછી અને ક્ષારમાં બરાબર હોવાથી ઉષ્ણવીર્ય છે. તેનો પૈાષ્ટિક ગુણ ઘઉં કરતા ઉતરતો છે તથાપિ ઘઉં જેને ઘૃતાદિ મેળવવાની સગવડ હોય તેને ઉપયોગના છે. તેમ ન કરવામાં આવે તો ઘઉં હોજરીમાં અબળાય છે અને રસપડને ઇજા કરે છે, પણ બાજરી તો ગરીબ વર્ગનો કિમતી ખોરાક છે, ઘૃતાદિના યોગ વગર પણ લેઇ શકાય. ઉષ્ણ છતાં પણ તેના કોઠાવાળાને ઘણું કરી નુકશાન કરતી નથી. તેમજ ગરીબ વર્ગમાં બાજરીના ઉપયોગ સાથે દુધ કે મોળી છાશ મળે છે તેથી ઉષ્ણ પડતી નથી. તે પચવામાં ઘઉં કરતા હલકી છે પણ કબજીઅત કરે છે. તેની બનાવટો દળીને કે ભરડીને થાય છે જેમ દશમી, રોટલા, ભરડકું, ઘેંશ, ખીચડી વિગેરે તેમા બીજી જોઇતી વસ્તુઓનો યોગ બનાવટ પ્રમાણે ઉપયોગ કરવામા આવે છે.

ચોખા:—ડાગરના ઘણા ભેદ છે. તેમા વરી, કમોદ, વાસી અને સુતરશાળ વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. પૈાષ્ટિક ભાગ વરીમા વિશેષ રહેલો હોય છે પણ પચવામા ભારે અને સહેજ વાયુ કરે છે તેમજ ગરીબો શિવાય ગૃહસ્થોમા તેનો ઉપયોગ થતો નથી. સર્વ જાતના ચોખા રસ અને પાકમા મધુર હોઇ સ્નિગ્ધ અને પૈાષ્ટિક છે. તે પચવામા હલકા હોવાથી બાંધેલો અને અલ્પ મળ ઉતારનાર છે. તેમા અનુરસ સહેજ તુરો છે તે શીતવીર્ય, તૃષા, ત્રીદોષહર અને મૂત્રલ છે.

ડાગરમાથી ચોખા કહાડવામા આવે છે અને સર્વ ડાગરોનો પાક શિશિર ઋતુમા એટલે કાર્તક તથા માગશર માસમા થાય છે. નવા ચોખા પચવામા ભારે અને વાયુ કરે છે જુના ચોખા મંદાગ્નિવાળાને સદા સેવન કરવા લાયક છે તેમજ સ્વાદે વિશેષ મધુર અને પિત્તવાતનુ શમન કરનાર તથા વીર્યવર્ધક છે. તેની બનાવટો પચવામાં હલકી અને ભારે એમ બે પ્રકારની થાય છે.

કેશરી ભાત પૌષ્ટિક પણ પચવામા ભારે. મશાલેદાર ભાત ઉષ્ણ .પિત્તની વૃદ્ધિ કરનાર, ઘેંશ તદન હલકી અને જલદી પચે પણ રોટલા પચવામાં ભારે પડે છે. શિવાય સાળેવડાં, મોળી શેવ અને ખીચડી તથા સાદો ભાત. એ પચવામાં હલકો છે. તેની કુલેર થાય છે તે પચી શકતી નથી. જલેબીમા પણ ચોખાનો લોટ આવે છે. ભાતના સયોગમાં દુધનો ઉપયોગ કરી દુધપાક બને છે તે પણ પચવામા ભારે છે. શિવાય સાદો ભાત કે ખીચડી અથવા ઘેશ ને દુધનો ખાવામા ઉપયોગ કર્યાથી તેનો પૌષ્ટિક ગુણ વધે છે અને જલદી પાચન પણ થાય છે ભારે બનાવટો પચી શકે નહિ તો તેથી ઝાડા પણ થઇ આવે છે. વળી ચોખાની જુદી જુદી બનાવટો પ્રમાણે તેના ગુણનુ રૂપાતર થાય છે. હમેશના ખોરાક તરીકે ચોખાનો ભાત અને ખીચડીની બનાવટમાં ઉપયોગ થાય છે.

નાનો ચણો—મધુર, પૌષ્ટિક અને પેટામા સ્હેજ તુરો તથા ક્ષારયુક્ત છે. તે પચવામા હલકો, ઉષ્ણ અને કામપ્રદ છે તેનો ઉપયોગ ગરીબોમા વિશેષ થાય છે. તે દસ્તની કબજીઅત કરે છે. તેની બનાવટ ખાંડીને તાદળા કહાડવામાં આવે છે. તેની ખીચડી, તાદળા અને ઘેશ કરવામા આવે છે. આ ત્રણે બનાવટો પચવામા હલકી છે. તેની ખીચડીના અદર મગની દાળ નાખવામાં આવે છે અને છાશના યોગે ઘેશ કરવામા આવે છે. તેનો દુધ સાથે ઉપયોગ કરવાથી પૌષ્ટિક ગુણમા વૃદ્ધિ થાય છે.

કાંગ:—મધુર રસયુક્ત, પેટામાં તુરા અને ક્ષાર રસવાળી, મળને ઉતારનારી, પૌષ્ટિક ગુણમાં ચણા કરતાં ઉતરતી, તેને દળી ચાળી ગરીબ વર્ગ રોટલા કરે છે તેમ ખીચડી અને ઘેશ કરવામાં આવે છે. તે ચણા કરતાં ઠંડી અને પચવામા તદન હલકી છે.

બંટી:—મધુર, પેટામાં તુરો રસ અને પૌષ્ટિક છે. તેની તાંદળા

કહાડી ખીચડી અને ઘેંશ કરવામાં આવે છે અને દુધ કે મોળી છાશના યોગે ખવાય છે. તે મળને બાંધનારી, પૌષ્ટિક અને શીતવીર્ય તથા પચવામા હલકી છે. ગરીબ લોક તેના રોટલા કરીને પણ ખાય છે.

કોદરાઃ—મધુર, તુરા, અને પૌષ્ટિક, તેના અંદરથી કોદરી કહાડી તેની ખીચડી થાય છે તે પચવામાં હલકા છે.

બાવટોઃ—ઉષ્ણ, મધુર અને ક્ષારયુક્ત; તેના રોટલા થાય છે. તે કબજીઅત કરે છે. હર્ષવાળાને તે સારો નથી.

જુવારઃ—ઠંડી, મધુર, હલકી, રૂક્ષ, અને પૌષ્ટિક, જારમા બાજરીના જેવાજ પોષણના તત્ત્વો છતાં પણ શીતવીર્ય હોવાથી પેટમાં વાયુ કરે છે તો પણ તેના કોઠાવાળાને સાત્મરૂપ થએલી હોય છે. ગરીબ વર્ગ જુવાર ઉપર પોતાનો નીર્વાહ કરે છે. તેની બનાવટ રોટલા અને ઘેંશ થાય છે પચવામા રોટલા કરતા ઘેંશ હલકી છે. જેમને બાજરી ન સદતી હોય અને ઘહું ખાવા લાયક સ્થિતિ ન હોય તેવા ગરીબ વર્ગે જુવારનો ઉપયોગ કરવો ઠીક ગણાય. કારણ બાજરી પિત્તવાત ઉપજાવે છે જુવાર તેથી ઉલટો ગુણ ધરાવે છે.

મગઃ—મધુર, હલકા, ઠંડા, મળ ઉતારનાર, કફપિત્તહર, નેત્રને હિત પણ હોજરીમા સહેજ વાયુ કરે છે તોપણ કઠોળના વર્ગમાં ઉત્તમ છે. તેની બનાવટમા તેની દાળ થાય છે, તેમ આખા બાફવામા આવે છે કે તેનો શેકીને પણ ઉપયોગ થાય છે. આખા મગની બનાવટ કરતાં તેની દાળ પચવામા હલકી છે. તેની પનોળી થાય છે તેમ તેની મોળી અને મસાલાવાળી દાળ કરવામા આવે છે, તેમ ચોખા ભેગા નાખી તેની ખીચડી કરવામા આવે છે. તેના ઓસામણની કઢી થાય છે. મસાલાયુક્ત મગની બનાવટો જેમ પાપડ વિગેરેમાં મસાલાના યોગ પ્રમાણે મગના ગુણ અને વીર્યમાં ફેરફાર થાય છે.

તુવેરઃ—મધુર, તુરી, પૌષ્ટિક, ભારે, રૂચીકર, આહ્રી, ઠંડી, ત્રિદોષહર પણ આમાશયમાં સહેજ વાયુ કરનાર છે. તેને આખી બાફી મોળા અને મશાલેદાર તેના ટોઠા કરવામાં આવે છે, તેમ તેને પલાળી રાખી ફોલી તેની દાળ થાય છે. લીલી તુવેરોના દાણાનું શાક થાય છે. તેને ભરડી દાળ બનાવવામા આવે છે. તેની મોળી અને મશાલેદાર દાળ તથા ઓસામણની કઢી થાય છે. દાળ કરતા તેના થએલા કટકાઓને એટલે કોરમાની ગડીઓ કરવામાં આવે છે. આ પદાર્થને અમ્લ અને તીક્ત પદાર્થોનો યોગ આપી બનાવટો કરવામાં આવે છે તેથી સ્વાદિષ્ટ બને છે, અને તેનો વાતકર ગુણ નષ્ટ થાય છે.

અડદઃ—મધુર, અતિ પૌષ્ટિક, વીર્યવર્ધક, તૃપ્તિદાયક, મૂત્રલ, મળને જુદો પાડનાર, ધાવણ વધારનાર અને ધાતુઓની વૃદ્ધિ કરનાર છે. તેની બનાવટ વીયાએલી ભેસના ખરેટામા તે દાળ પલાળી તેના પણ અડદીઆ લાડુ કરવામા આવે છે, તેમ તેને ભરડીને દાળ થાય છે અને દળીને પાપડ થાય છે. તે પચવામા બહુ ભારે છે. અડદીઆ લાડુનો ઉપયોગ શીઆળામાં થાય છે. તેનાં વડા કરી ખાવામા લેવાય છે. મધ્યમ, ગરીબ અને જ્યા પાક વિશેષ થાય છે ત્યા દાળ વિશેષ કરવામાં આવે છે. તે પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને અને મંદ જઠરાગ્નિવાળાને ઉપયોગના નથી. તે પચવામા બધા અન્ન કરતાં વિશેષ ભારે હોવાથી તેનો પાચનક્રિયામા થએલો રસ પ્રસૂતા સ્ત્રીઓના ધાવણને ભારે બનાવે છે. તેથી તેમનાં બચ્ચાંઓને તે ધાવણ પચી શકતું નથી. નબળા બાધાવાળા મનુષ્યોને પણ તે પચવામા બહુ ભારે પડે છે, તેમ કબજીઅત કરનાર છે. અડદના જુવાર મીશ્રીત રોટલા થાય છે તેને અડદાળુ કહે છે.

ચણાઃ—મોટા ચણા મધુર, પૌષ્ટિક, હલકા, ઠંડા, રૂક્ષ, રૂચીકર, વર્ણસુધારક અને શક્તિવર્ધક છે. તેની દાળ થાય છે તેમ તેના આટાનું

શાક અને કઢીમાં મિશ્રણ થાય છે. દાળ પુરણપોળીમા નાખવામાં આવે છે તેમ પંચકણીની દાળની બનાવટમાં પણ પડે છે. તેનો આટો ભજીઆં, શેવગાઠીઆ, મોતીઆ લાડુ, બુંદીના લાડુ, દળ વિગેરેમાં આવે છે. તેને શેકીને આખા ચણા મોળા કે મશાલેદાર અથવા સાકર ચડાવીને બનાવાય છે. તેને જેવા પદાર્થોનો યોગ અપાય તેવા મિશ્રણ પ્રમાણે ગુણ ફરી જાય છે અને તેથી તેની બનાવટો ગરમ અને ઠંડી એમ બે પ્રકારની બને છે. તે વાતકર હોવાથી પેટમાં વાયુ કરે છે અને ઝાડો થઇ આવે છે, તેમ મસાલાના મિશ્રણથી વિશેષ સેવન કરવાથી પિત્ત વધે છે અને હોજરીમાની ગ્રાહક શક્તિને બગાડે છે અને એવી બનાવટો ઉનાળા જેવી ઋતુમા અવશ્ય ગરમ પડે છે અને તેથી મૂત્ર કૃચ્છ તથા ઉનવા થાય છે.

મઠઃ—મધુર, તુરા, ગ્રાહી, રૂક્ષ, હલકા, ઠંડા તથા વાયુ કરે છે તેથી પાચનક્રિયામા અપાન વાયુની અતી વૃદ્ધિ કરે છે. તેની દાળ થાય છે તથા દળીને રોટલા થાય છે. તેનાં મઠીઆં થાય છે તેમજ તેને આખા શેકીને કે બાફીને વઘારીને ખવાય છે. ગરીબો તે ઉપર ગુજરાન ચલાવે છે અને તેને એકલા કે જવ મીશ્રીત રોટલા કરી ખાય છે.

ચોળાઃ—મધુર, તુરા, ભારે, મળ ઉતારનાર, રૂક્ષ, વાયુકર, રૂચીકર અને ધાવણની વૃદ્ધિ કરે છે, પચવામા વાર થાય તેમ છે તેની દાળ કરવામાં આવે છે. તેમ આખા બાફીને કે શેકીને ખવાય છે. ગરીબ વર્ગ તેની દાળ ખીચડીમા નાખે છે. તેની શીંગોનુ શાક થાય છે.

વાલ અથવા ઝાલરઃ—મધુર, તુરા, ભારે; રૂક્ષ, વાતકર અને હોજરીમાં પચતા વાર થાય છે. તેથી મંદાગ્નિવાળાને ઝાડો થઇ આવે છે અને પાચનક્રિયા બગડે છે. તેની દાળ થાય છે. આખા

પલાળી રાખી ફોલી દક્ષણી લોકો તેની આમટી કરે છે, તેમ આખા બાફીને તેનુ શાક પણ થાય છે. મીજબાનીઓમા તેની પાપડીઓના ઉંધેલીઓ પાડી તેલ સાથે ખાવામાં આવે છે તેમ તેના લીલવાનુ શાક થાય છે. તે ઉષ્ણ અને વીર્યનો નાશ કરનાર છે.

વટાણાઃ—મધુર, પૌષ્ટિક, રૂચીકર, રૂક્ષ, ગ્રાહી, બળવર્ધક, પિત્તશામક અને પેટમા વાયુ કરનાર છે. વિશેષ ગુણ ચણા પ્રમાણે.

મશુરઃ—મધુર, પૌષ્ટિક અને બળ આપનાર છે. તે ભારે હોવાથી પાચનક્રિયામા પચતા વાર થાય છે. તેની દાળ થાય છે.

જવઃ—મધુર, પેટામાં ક્ષાર રસયુક્ત, પૌષ્ટિક, રૂક્ષ, પચવામાં ઘહુ કરતા હલકા અને શક્તિ આપનાર છે. તેની રોટલી થાય છે તથા તે માદા માણસોમા પથ્ય તરીકે વપરાય છે. અડધા જવ અને અડધા ઘહુના ભેગા મિશ્રણને બેરડ કહેવામા આવે છે. તેની પણ રોટલી થાય છે, તેમ જવના વિવિધ પ્રકારના દારૂ બને છે, તેમ જવ અને ઘહુના સત્વ કહાડવામા આવે છે

મકાઈઃ—મધુર, પૌષ્ટિક, રૂક્ષ અને પેટમા વાયુ કરનાર છે. તેના રોટલા થાય છે ગરીબ વર્ગ તેનો કસાર અને માલપુઆ બનાવે છે. તેની ધાણી શેકીને ખવાય છે અને તેને મસાલાનો યોગ આપવામા આવે છે.

સાબુદાણાઃ—મધુર, પૌષ્ટિક, સ્નિગ્ધ, ગ્રાહી, નિરોગાવસ્થામાં પણ સાબુદાણાનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે. વૈષ્ણવો એકાદશી જેવા ઉપવાસના દિવસે દુધ સાથે કાજી કરી પીએ છે. તે રોગીઓને પથ્યરૂપ છે.

રાજગરોઃ—મધુર, તુરો, ઉષ્ણ, ગ્રાહી અને કબજીઅત કરનાર છે. તેનો ઉપવાસાદિ વ્રતોમા ઉપયોગ થાય છે. તેને દળીને

શીરો, પુરી અને શેકીને ધાણી કરે છે. તે પચવામાં હલકો છે.

સામો:—મધુર, પેટામાં તુરો, કબજીઅત કરનાર અને પચવામા હલકો છે. વર્ષાઋતુમા સામા પાચમને દિવસે સ્ત્રીઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે.

કુરી:—મધુર, તુરી, ગુણ કાગ પ્રમાણે. છપ્પનના દુષ્કાળમા આનુ વાવેતર વિશેષ થયુ હતું અને ગરીબ વર્ગે તેની ઉપર નિર્વાહ કર્યો હતો.

કળથી:—મધુર અને શીતવીર્ય. તેના રોટલા થાય છે તેમ કસુવાવડમા તેને બાફી ટોઠા કરી સ્ત્રી ખાય છે. આનો ગુણ અરગટને મળતો દવાને માટે કહેવામા આવે છે.



શાકવર્ગ.



નાજમાં જેમ મધુરાદિ રસોના અણુઓ ગાઢા જુથમાં રહેલ છે તેથી શરીરનુ પોષણુ થાય છે. તેવાં મધુરાદિ અણુઓ શાકવર્ગના પદાર્થમા રહેલા નથી. તેથી શરીર પોષણુ થતુ નથી, તેમજ શાકવર્ગવાળા પદાર્થો કોઈ અમ્લ, કોઈ તુરા, કોઇ તીખા, કોઇ કડવા અને ક્વચિત મધુર રસોથી મીશ્રીત અને પાણીનો ભાગ તેમા વિશેષ હોય છે, તેથી શરીરનું પોષણુ થતું નથી, પણ તેના અતિયોગથી પાચનક્રિયા બગડે છે. કોઇમાં તીખા ગુણ વિશેષ હોવાથી રક્ત દુષીત થાય છે તો કોઇમા ક્ષાર અને પાણીનો ભાગ વધારે હોય તેવા શાકથી હોજરી અને આતરડાની ગ્રાહક શક્તિ બગડી જાય છે તો કોઇ શાક અતી ખાટા હોવાથી સાધાઓના કફને બગાડે છે.

દરેક શાક તેના અતિ ઉપયોગથી હોજરીની ગ્રાહક શક્તિ અને પાચનક્રિયાને પોતાના અ દર પાણીના રહેલા બહોળા પ્રમાણથી બગાડે છે. શાકોના અ દર મસાલ્લાનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે એથી એમ સમજીએ કે તે પાચક દ્રવોને મદદ કરશે પણ તે વિચાર ભુલ્લ ભરેલો છે, કારણ મસાલ્લાવાળા પદાર્થનાં અણુઓનો હોજરીમા રસ થઇ રક્તમાં મળ્યા બાદ તે ઉષ્ણવીર્યપણાને લેઇ ધાતુઓને તપાવી દે છે. તેમ પિત્ત વૃદ્ધિ થઈ રક્ત દુષીત થાય છે, અને શાકના અ દર પોષણનુ તત્ત્વ ન હોવાથી તેના રસોનુ હોજરી અને આતરડામાના પીંડોમાં શોષણુ થાય તો પેસાબ અને સ્વેદદ્વારાએ પાણીનો ભાગ બહાર નીકળી જાય. પણ પોષણમાં ઉપયોગી થાય નહિ. તેમ જઠરમ અને

પિત્ત વગેરેનો તે શાકોના ઉપર હોજરી અને આતરડામા જે પ્રયોગ થાય તે નકામો જાય, અને તેથી બીજા પોષણકારક પદાર્થોને જોઇતા પ્રમાણમાં પુરો પડે નહિ તેથી પોષણ કરનાર પદાર્થ પણ અપકવ સ્થીતીમા મળરૂપે નીકળી જાય. તેથી તેના અત્યાહારીએ શાકનો ઉપયોગ ઓછો કરવો જોઇએ.

લીલોતરી તદન બધ ન કરવી, કારણ તે રક્તની ઉષ્ણતાનુ શોષણ કરી રક્તપિત્તના વ્યાધિથી બચાવ કરે છે.

શીતવીર્ય અને ઉષ્ણવીર્ય શાકનું વર્ગીકરણ.

ઠંડાં.

તાદળજો	રેચક
બથવો અને ચીલ	રેચક.
કોબી	ગ્રાહી
અળવી	વિશેષ પ્રમાણમા રેચક.
ગળજીભી	રેચક
દુધી	ગ્રાહી.
કોળુ	રેચક.
ગલકા	પિત્તઘ્ન
તુરીયા	વાયુકર
ગીલોડા	ગ્રાહી અને વાતકર.
પડોળા	પિત્ત વાતહર
કાકડી	પિત્તહર, પાકી પિત્તકર.
કાલીંગડા અને તડબુચ	વાયુકર
વાલોળ	વાયુકર
ગુવાર	કફકર.
પટેટા	વાત કફકર,
રતાળુ	કફકર.
પોઇ અને સાગળીઓ	પિત્તહર.
શકરીઆ	કફકર અને ભારે.
ડોડી	ડડી પિત્તહર.

ગરમ.

ટાકો	રેચક.
સવાની ભાજી	પાચક.
લુણીની ભાજી	પાચક.
સરસવની ભાજી	દીપક પાચક.
મેથાની ભાજી	દીપક રેચક.
મોગરી અને મુળા	પિત્તકર.
સરગવાની શીગ અને ફુલ	દીપક પાચક
સુરણ	પાચક અને પિત્તકર.
ગાજર	પિત્તકર વધારે પ્રમાણમા
ડુગળી	પિત્ત વાતકર વધારે પ્રમાણમા.
લસણ	પિત્તકર.
ચીભડા	ત્રીદોષકર.

માદક ભાજી.

અફીણના કુમળા પાન અને કુણાં ગોલડા	કબજીઅત કરનાર.

પુસ્તકના કદનુ પ્રમાણુ વધી જવાના ભયથી ટુંકાણમા શાકના વર્ગ પાડી બતાવ્યા છે. ઔષધરૂપે જે તે વ્યાધિના પથ્યરૂપે શાસ્ત્રમાં તેનું વર્ણન છે તેમ નવીન પદ્ધતિથી લખાએલ ગ્રંથોમાં પણ છે એમ ધારી પીષ્ટપેષણ કરવાની યોગ્યતા અમને ન જણાયાથી લાંબુ વિવેચન કર્યું નથી.

કેટલાક પાચક છે અને કેટલાક રેચક છે, કેટલાક કફકર છે અને કેટલાક પિત્તકર છે, તેથી તેના વીર્ય અને ગુણ ઉપર સેવન કરનારે ખાસ લક્ષ રાખવું જોઇએ. પિત્તકર શાક શરદ ઋતુમા અને કફકર શાક શીઆળામા તેમજ પિત્તવાતકર શાકો ઉનાળામા ઉપયોગમા ન લેવાં જોઇએ, કેમકે તેથી દોષ અને પાચનક્રિયા બગડે છે.

જે શાક કફકર છે તેના અંદર પૌષ્ટિક તત્વ રહેલુ છે તોપણુ અનાજ પ્રમાણે તેના ઉપર નીર્વાહ થઇ શકતો નથી. શાકો અથવા ભાજીઓમા મનાતા પદાર્થોનો ભાજી તરીકે ઉપયોગ થાય છે, તેમજ મુળા મોગરી અને ચીભડા જેવાં કાચા પણ ખાવામા આવે છે.

મુળા મોગરીનો હોજરીમા રસાયની શો ફેરફાર થાય છે કે તેથી અપાનવાયુની ગતિ ભ્રષ્ટ થાય છે. આના અંદરના પાણીમા સંચળની જાતિનો કોઈ ક્ષાર હોય એમ જણાય છે. તેની અંદરના ગૅસનાં પરમાણુ છુટા પડી હોજરીમાથી મ્હોડાદ્વારે ઓડકારના રૂપમાં બહાર નીકળતી હવામા નીકળે છે અને તેથી મુળા મોગરી ખાનારના ઓડકારમા દુર્ગંધ વધારે હોય છે.

ચૈત્ર વૈશાખમા નદી કીનારે પકાવેલાં ચીભડા પુષ્કળ આવે છે, તેનો ગરીબથી તે શ્રીમંત વર્ગ સુધીમા ઉપયોગ થાય છે. આ વ્યાપાર ગ્રીષ્મ ઋતુ સુધી ચાલે છે. ઘણા ખરા તો ચીભડા ખાઇનેજ પેટ ભરે છે, અને હોજરીમાં ચીભડાનુજ પ્રવાહી એકઠું કરે છે તેથી જઠ-

રસ ઓછો થઇ જાય છે તેમ કફ્ણુ પડવાથી ઉનવા થાય છે. પાચનક્રિયા બગડવાથી ઝાડો અને મરડો થઈ આવે છે.

પ્રાવર્ષમા કકોડા, તુરીઆ, વાયુકર તો હોય છેજ, તેમ વર્ષા ઋતુથી વાતાવરણ બગડી હોજરી ઉપર માઠી અસર થાય છે તો પણ તેના શોખીઓમા આવા શાક ખાવામા આવે છે તેથી પાચનક્રિયા બગડી મરડો અને ઝાડા થાય છે. ભાદરવો એટલે શરદ ઋતુ બેસતા કાકડી અને આરીયાનું જોર વિશેષ હોય છે. આવુ ભક્ષણ પિત્ત તથા મેલેરીઆની હવાથી બગડેલા શરીરને બગાડવા વિશેષ સહાયક થઇ પડે છે. માટે ઋતુ પ્રમાણે ગુણ દોષ જાણી શાકનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. શાકની અંદરના પાણીને બાળી નાખી ઓછું પાણી રહે તેમ કરવું જોઈએ. યોગ્ય પ્રમાણમાં તેલાદિમા તળી અને યોગ પ્રમાણમા મસાલાયુક્ત કરી તેનો ખાવામાં ઉપયોગ કરવો જોઇએ, કારણ કે તેને લીધે અનાજ ખાઇ શકાય છે પણ શાક વિશેષ ખાવા ન જોઈએ. પણ જો શાકના ઉપર ગુજરાન ચલાવીએ તો શરીર નભે નહિ અને ઉલટા રોગી થવાય. તેમ કોહેલાં બગડેલા શાક તપાસી તેનો ઉપયોગ કરવો, નહિ તો બગડેલા શાકથી આપણું શરીર પણ બગાડવાનુ જ. હિંદુઓ ઘણાખરા શાકની સુકવણી કરી રાખે છે અને તેના ગુણ દોષ જાણ્યા વગર અથવા સડી ગયા હોય તોપણ જ્યારે જોઇએ ત્યારે ઉપયોગ કરે છે, પોતાની પ્રકૃતિ પિત્તવાત કે કફની છે તે જાણી તથા ઋતુઓના પરીવર્તનના વિચારપૂર્વક ભાજીઓના ગુણ દોષ જાણી માફક આવતાં શાકનો ખાવામા રીતિ પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો જોઇએ.



ફળ વર્ગ.



ફ્ળોના બે વિભાગ થઇ શકે છે. સુકો મેવો અને લીલો મેવો. આ બે વર્ગ પૈકી સુકામા અંજીર, જરદાલુ, કાજુ, અખરોટ, બદામ, પીસ્તાં, ચારોળી; અને લીલા મેવામા કેળા, જામફળ, દાડમ, સક્કરજદ, આમળાં, બોર, જાબુ, નારંગી, લીંબુ, કેરી વિગેરે.

બદામઃ—સ્નિગ્ધ, વીર્યની વૃદ્ધિ કરનાર, વાતહર અને મધુર છે. તેનો પાક કરીને ખવાય છે, તેમ આચો કરીને ખાવામા આવે છે તેને શીયાળામાં વસાણાં તથા પાકમાં નાંખે છે. તે મગજ ઉપર પૌષ્ટિક અસર કરે છે. કડવી બદામ ઝેરી છે. તેનો ખાવામા ઉપયોગ થાય તો ઝેરી અસર થઇ મરણ નીપજે છે માટે બદામને હરકોઇ ખાવાના પદાર્થમા મીશ્ર કરતા પહેલા ચાખીને લેવી. તેને ગરમ પાણીમા પલાળી છોતરા કહાડી ઉપયોગ થાય છે અને તેના અતિ ઉપયોગથી ભારે પડવાથી જઠરાગ્નિ મદ પડી જાય છે અને ભુખ લાગતી નથી.

પીસ્તાં અને ચારોળીઃ—તે વસાણા અથવા પાકમા ન ખાય છે. તેમ બરફી, પેડા વિગેરે ઉપર પાથરવામા આવે છે. આ ત્રણે પદાર્થો દુધ સાથે પણ પીવાય છે તેથી મગજને પુષ્ટિ મળી યાદ-શક્તિ ખીલી નીકળે છે, તેમ નેત્રવિકાર થતા અટકે છે વિદ્યા-ર્થીઓ માટે ઉપયોગી વસ્તુઓ છે. અખરોડનો ગુણ પણ ઉપર પ્રમાણે છે, તેમ કાજુ પણ પૌષ્ટિક છે. આ સર્વે ખોરા હોય તો કફ બગાડી ખાસી કરે છે. જરદાલુના અદરથી નીકળતી મીંજો પણ બદામથી સ્હેજ ઉતરતા ગુણવાળી છે.

જરદાળુઃ—મધુર, ઠંડા અને પિત્તનો નાશ કરનારને પૌષ્ટિક છે.

કેળાં:—મધુર, સ્વાદિષ્ટ, શીત તથા પિત્તહર છે. તે રક્તપિત્ત, ભસ્મક અને તીક્ષ્ણાગ્નિવાળાને પથ્ય છે, વીર્યવર્ધક છે પણ પચવામાં ભારે છે. તે શક્તિ આપનાર પૌષ્ટિક અને નેત્રને હિતરૂપ છે.

સફરજંદઃ—મધુર, શીતળ, ગ્રાહી અને પિત્તહર છે. તે ઝાડાના રોગમા સેવવા યોગ્ય છે. તેનો મુરબ્બો થાય છે તે રૂચીકર છે.

દાડમ:—મધુર, ત્રણે દોષમા હીતકર, અતિસાર રોગીને પથ્યરૂપ અને ખાટા દાડમ કફને બગાડે છે અને અરૂચી કર્તા છે

નારંગી:—ખાટી અને મીઠી, રૂચીકર, રક્તપિત્તનો નાશ કરનાર, તેથી ઉલટી, તૃષા, દાહ વિગેરે દર્દો મટે છે પૌષ્ટિક, ત્રપ, અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, હૃદયને હીતકર, શૂળ અને કૃમીહારક, મદાગ્નિ, ખાસી, જ્વર, ક્ષય વિગેરેમા ફાયકારક છે.

સીતાફળઃ—મધુર, ઠંડુ, પૌષ્ટિક અને કફવાતકર છે.

કેરી:—કેરીનુ ફળ હિતકારક છે કાચી કેરી ગરમ, ખાટી, રૂચીકર, ગ્રાહી અને રૂક્ષ છે. પત્તવાત કફ તથા રક્તવિકાર કરનાર છે કાચી કેરી પાકવાની સ્થિતિ ઉપર આવવાના સમયમા તેને કાપી અથાણું કરવામા આવે છે, તેમ તેનો મુરબ્બો થાય છે. તદ્દન કાચી કેરીની ચટણીઓ અને ચીરીઓ કરી ખાવામા લેવાય છે તેમ તેની ત્નુકવણી કરી રાખવામા આવે છે અને તે દાળ શાકમાં નખાય છે તેનો અતિ ઉપયોગ નુકશાન કરે છે.

પાકી કેરી વીર્યવર્ધક, કાંતિદાયક, તૃપ્તિકારક અને માસ બળવર્ધક છે. તે કફ કરે છે તેથી તેના રસમા સહેજ સુંઠ નાખી ખાવામા આવે છે. પાકી કેરી પણ વરસાદ થયા બાદ સેવન કરવા યોગ્ય રહેતી નથી, અને ઉપયોગ કર્યાથી પચી શકતી નથી તેથી

ઝાડા કરે છે તેમ તેના અંદર જંતુ ઉદ્ભવવાથી નુકશાનકારક છે. તેના રસના પાપડ બનાવી રાખે છે અને તે દાળમા નખાય છે તેમ શાક કરીને ખાય છે.

જાંબુ:—મધુર, ખાટુ, ઠડુ, રૂચીકર અને ગ્રાહી છે.

બોર:—ખાટાં અને મીઠા બન્ને કફકર, ખાસી જવરને પેદા કરનાર અને છુટથી ઉપયેાગ કરવા લાયક નથી.

દ્રાક્ષ:—ધેાળી, રક્તવર્ણું અને કાળી, એમ ત્રણ જાતની આવે છે. તે લીલી હોય ત્યારે ખટમધુરી કફકર છે. તેથી તેની સાથે સીંધાલુણનો યેાગ આપી ખવાય છે. દ્રાક્ષ ઉત્તમ મેવેા છે. સુકી દ્રાક્ષમાં કાળી સર્વ પ્રકૃતિને હિતકર અને ઝાડા સિવાયના સર્વ રેાગમા હિતકર છે, તે સહેજ રેચક છે મધુર, તૃપ્તિદાયક, ચક્ષુને હિત અને ઠંડી છે. મૂત્રલ, પૈાષ્ટિક અને રક્તદેાષ, દાહ, શેાષ, મૂર્ચ્છા, ઉલટી વગેરે ઘણા વ્યાધિમાં ઉપયેાગી છે.

લીંબુ:—મીઠા અને ખાટા એમ બે જાત છે ખાટા લીંબુનુ અથાણુ થાય છે તેમ સરબત કરી પીવાય છે. પિત્ત શાતિ માટે ડીકામાળી જોડે ચુસાય છે. તેનેા અતિ ઉપયેાગ કરવાથી કફને બગાડે છે. તેનેા ચટણી, મસાલા અને દાળમા ઉપયેાગ થાય છે તેથી તે સ્વાદિષ્ટ બને છે.

મીંઠાં લીંબુ:—મધુર, શીતળ, પૈાષ્ટિક, દાહ, રક્તપિત્ત, જવર, અરૂચી અને પિત્તવાત ઉપર હિતકર છે.

કરમદાં:—પિત્તનેા નાશ કરનાર અને ખટમધુરાં ઠડા છે ફાલસાં અને પીલુડામાં પણ તે પ્રમાણે ગુણ છે.

અંજીર:—લીલા, ઠડા, ભારે, રક્તદેાષ, દાહ તથા પિત્તવાતનેા નાશ કરનાર છે. સુકા અજીર પણ તેજ પ્રમાણે ગુણ ધરાવે છે.

જામફળ:—શીતળ, રૂચીકર, મધુર, વ્રષ, સ્વાદિષ્ટ, વીર્યવર્ધક પણ કફ અને વાયુ કરે છે.

આંબળાં:—ખાટા, તુરા, રસાયનરૂપ, વીર્યવર્ધક, ઠંડા, પિત્ત-શામક, બુદ્ધિ વધારનાર, મગજને હિતકર, પૌષ્ટિક અને ત્રિદોષહર છે. તેનો મુરબ્બો થાય છે તે હિતરૂપ છે.

સકરટેટી:—તેના ગુણ પણ ઘરાખરા ચીભડાને મળતા છે.

કોઠીમડાં—અમ્લ, મધુર રસયુક્ત અને ત્રણે દોષ કોપાવનાર છે તેને ચીરી સુકવણી કરી રાખી મુકવામા આવે છે અને તેને ખવાય છે, તેમ દાળ શાકમા નાખવામા આવે છે. આનો વધારે ઉપયોગ કરવો જોઇએ નહિ.

કેર:—મધુર, તીખા અને ઉષ્ણ છે. આને મીઠાયુક્ત કરી અથાણુ કરવામા આવે છે. તેનો ઉપયોગ પણ ખાવામા ઓછો કરવો.

આંબલી:—કાચી આબલી રક્તવિકાર અને કફ કરનારી છે. તે શેવન કરવા લાયક નથી. પાકી આંમલી ચટણીઓ તથા દાળ શાકમા નાખવામા આવે છે. તેને છાલ રહીત કરી ઠીલા કહાડી મીઠાયુક્ત કરી તેના ગોળા કરી રાખવામા આવે છે. તે મધુર, અમ્લ અને ઠડી છે. તે વિશેષ શેવન કરવા યોગ્ય નથી. તે કફવાયુ કોપાવે છે. માંદા માણુસે તો અવશ્ય ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ.

નાળીએર:—મધુર, સ્નિગ્ધ, પૌષ્ટિક, બસ્તી શોધક, પિત્તહર અને વીર્યવર્ધક છે. શીઆળામાં બાળકોને ઘણોખરો વર્ગ ગોળ સાથે ટોપરૂ ખવરાવે છે અને તેથી શરીર વળે છે. તે ખાવાના પદાર્થોમા પણ નાખવામાં આવે છે. લીલુ ટોપરૂ ખાઇ ઉપર પાણી પીવાથી ખાસી થાય એમ કહેવાય છે અને તે ખાંસીવાળાને પથ્ય પણ નથી.

ખારેક અને ખજુર:—મધુર, પૌષ્ટિકગ્રાહી, રક્તશોધક, હૃદ-યને હીત, ત્રીદોષહર, પચવામા ભારે અને કૃમીકર છે.

ગુંદાં:—નાના અને મોટાં બન્ને મધુર, સ્નિગ્ધ અને ભારે છે. મોટા ગુદાંનુ અથાણું થાય છે અને નાનાં ગુદાની સુકવણી દળીને વસાણામાં નંખાય છે. તે વીર્યવર્ધક અને ભારે છે.

રાયણાં:—મધુર, ભારે અને સ્નિગ્ધ છે. તે પચી શકતા નથી. તેની સુકવણી કરવામા આવે છે તેને કોકડીઓ કહે છે તે ઉપવા-સના દિવસોમા ખવાય છે. કોકડીઓ ઉષ્ણ છે.

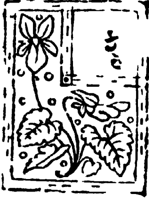
મહુડાં:—મધુર, પૌષ્ટિક અને રેચક છે. તેનો દારૂ બને છે, તેમ ગરીબ વર્ગ કસાર શીરામા ગોળના બદલે ઉપયોગ કરે છે. તેમ તેને શેકી તલ અને બાજરીના આટા સાથે ખાંડી ખાવામા લે છે તેમ એકલાં શેકી શેકેલા કાળીંગડાનાં બીજડાં ભેળવી લોકો ખાય છે.

કોઠાં:—અમ્લ, કફવાતને કોપાવનાર, તેમજ રક્તવિકાર કર-નાર છે. તેનો ચટણીઓમા ઉપયોગ કરવામા આવે છે.

ટીપ:—જે તે ફળો પોતાની ઉત્પત્તિના સમયમા પ્રાયના રસમય હોય છે અને પરીપુષ્ટ થયા બાદ સૂર્યનો તાપ કે ચંદ્રની શીતળતાથી તેમનુ રૂપાન્તર થઇ મધુરત્વાદિ રસોની શક્તિ પૂર્ણ બને છે



પુષ્પ વર્ગ.



ફૂલના વર્ગ પાડીએ તો સુગંધ અને સુગંધ વગરના એમ તેના બે વર્ગ પડે છે. અગથીઓ, સરગવો અને કેળના ફૂલો સુગંધરહિત છે.

ગુલાબ, મોગરો, જાઇ, જુઇ, ચંબેલી, બોરસલી, મલીઆગરી, પારીજાતક અને જાસુદના પુષ્પો સુગંધયુક્ત છે.

કેળ, અગથીઓ અને સરગવાના ફૂલોનુ શાક થાય છે ગુલાબના ફૂલનો ગુલકંદ બને છે અને તે પિત્તશામક અને રેચક હોવાથી દાહ, રક્તપિત્ત, તૃષા અને પિત્તવાતમા ઉપયોગમા આવે છે. બાકીના સઘળા ફૂલ સુઘવાથી પિત્તનુ શમન કરે છે અને મનોવૃત્તિની ઉદાસીનતાનો નાશ કરે છે હૃદયને હિત અને પ્રિય ગણાય છે. ગુલાબના ફૂલનો બનાવેલો ગુલકંદ ગ્રીષ્મ અને શરદ્ ઋતુમાં ખાવામા લેવાય છે. સુગંધી પુષ્પોના હાર કરી ગળે પહેરવામા આવે છે, તેમ કલગીઓ કરી સુઘવાના કામમા લેવાય છે. બીજી બધી ઋતુઓ કરતા ગ્રીષ્મ અને શરદ્ ઋતુમા ફૂલોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ તેમજ સુગંધી પુષ્પ વૃક્ષ પોતાના બગીચા કે મકાનો આગળ રોપવા જોઇએ, તેમજ ગરમીના દિવસોમા મધ્યાહ્નકાળ સમયે આરામના સ્થળમા ઉપયોગ કરવાથી તેની સુગંધથી વૃત્તિ પ્રસન્ન રહે, તેમજ તાપનુ કષ્ટ ઓછુ થાય છે ફૂલો ઠંડા હોવાથી અને સુગંધીમય હોવાથી રાત્રે પોતાના પાસે રાખવા નહિ, કારણ રાત્રે વિષારી જંતુ તેના સુવાસથી આવે. તેમજ ઠંડા હોવાથી કફનો ઉપદ્રવ કરનારા ગણાય છે.

સુગંધી પુષ્પોના તેલ બને છે, તેમજ તેમાથી અત્તર કાઢવામા

આવે છે. તે તેલ મસ્તકના કેશમા નંખાય છે અને અત્તર કપડે છંટાય છે તથા તેના પુમડાં કરી કાનમા ધાલે છે. તે ક્ષુદ્ર જીવોને વિષરૂપ હોવાથી હવામાના રોગ કરનાર જંતુઓનો પણ સુસુગંધથી નાશ થાય છે. જંતુ પીડાના બચાવ માટે આપણા શાસ્ત્રકારોએ શરીર અને કપડાં અગર બત્તીના ધુપથી સુવાસીત કરવા કહેલુ છે, અને બરાસ, કપુર વગેરે સુગંધી પદાર્થ પાસે રાખવા કહેલુ છે. તેથી હવામાના જંતુઓના અમરની થતી પીડાથી બચાવ કરાય છે. હાલ અત્તર અને તેલોનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. શિવાય જાસુદના પુષ્પ પ્રમેહ ઉપર વપરાય છે. વળી એમ સાંભળવામાં આવ્યુ છે કે હજારી-ગોટાના ફૂલ મસાના લોહીને બંધ કરે છે.



ઈક્ષુવર્ગ.



શેરડીમાંથી ત્રણ જાતના પદાર્થ બને છે. સાકર, ખાંડ અને ગોળ. સાકર, મધુર, ઠંડી, બળ અને વીર્યવર્ધક, હલકી રૂધીર વીકાર, પિત્ત, તૃષા, અતીસાર અને વાયુને હરનાર છે. તે વાતપિત્ત, મૂર્ચ્છા, ઉલટી તથા પિત્તજ્વરનો નાશ કરે છે. એકંદર રીતે પૌષ્ટિક અને પિત્તશામક છે. તેનો ઉપયોગ પાક, લાબસી, લાડુ વિગેરેમાં કરવામા આવે છે.

ખાંડ—શીતવીર્ય, મધુર, ભારે, વીર્યવર્ધક, અને બળ આપનાર પણ સાકરથી ઉતરતા ગુણવાળી છે. તેનો વિશેષ ઉપયોગ કરવા લાયક નથી.

ગોળ.—મધુર, ઉષ્ણવીર્ય, સ્હેજ ખારો, હલકો, રેચક અને કફ, વાતહર તથા પિત્તકર છે. નવા ગોળ કરતા જુનો ગોળ કંઇક પિત્ત ઓછું કરે છે, ગોળ પણ લાબસી, લાડુ વિગેરે જમણના તથા દાળ વિગેરેમા નખાય છે. આ ત્રણે પદાર્થો આપણી રૂઢી અનુસાર જે જમણ કરવામા આવે છે તેમા નખાય છે. સાકર સૌથી ઉત્તમ છે. ખાંડ મધ્યમ અને ગોળ કનીષ્ટ છે. ગોળ ઉષ્ણવીર્ય હોવાથી પિત્તને વધારે છે અને ગરમ પડે છે. શિવાય આ ત્રણે પદાર્થોના અતિ ઉપયોગથી પેટમા કૃમી થાય છે અને મધુમેહ જેવા વ્યાધિ થઇ આવે છે. વળી ગરીબવર્ગમા જુના રીવાજોને લેઈ વરા કરવામા આવે છે, અને ગોળ અથવા ખાંડ ઘૃત આટા કરતા વધારે પ્રમાણમા નાખવામા આવે છે તેથી પિત્તવાત અને કફના વિકારોને જન્મ મળે છે ગળપણનો પ્રેમ ઓછો રાખવો હીતકર ગણાય છે.

તેલવર્ગ.



લનું તેલ:—મધુર, ભારે, ઉષ્ણ, વીર્ય, સ્નિગ્ધ અને બળ આપનાર છે. તેનો ખાવામાં અને શરીરે ચોળવામાં બે પ્રકારે ઉપયોગ થાય છે. શરીરે ચોળવાથી અને કેશમા નાખવાથી કૃમી પીડા અટકાવે છે, તેમજ ચોળવાથી શરીરની રૂક્ષતાનો નાશ કરે છે, ત્વચા સુવાળી કરે છે, કાંતિ આપે છે, શરીરના બધાયેલા અવયવોની ગતિને છુટી કરે છે અને લોહીને ફરવાની ગતિ આપે છે. કેશમા નાંખવાથી મગજને અને નેત્રોને હિતરૂપ ગણાય છે. પણ ખાવાથી રક્તપિત્ત અને નેત્રવિકાર કરે છે અને જીવન ઓછુ કરે છે. આપણે શાકના વઘાર તરીકે તેમજ અથાણામા તેલનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. તેલના વઘારવાળા શાક સ્વાદિષ્ટ બને છે તેથી ગૃહસ્થ અને ગરીબ તેલનો ઉપયોગ વિશેષ કરે છે અને તે કારણને લીધે તેમના રક્ત ઉષ્ણ રહે છે અને મગજની પીડા ભોગવવી પડે છે. ખાવામા તેલ કરતા ઘી ઉત્તમ ગણાય છે પણ ચાલતી આવેલી રૂઢીથી વઘારમા તેલનો બહોળો ઉપયોગ થાય છે તેથી થતી પીડાઓ ભોગવવી પડે છે.

સરસવનું તેલ—તલીના તેલ કરતા વધારે ગરમ છે. તે મૂત્રકૃચ્છ્ર અને રક્તપિત્તને પેદા કરે છે. તેથી તેમનો ઉપયોગ ઓછો કરવો એજ હિતકર ગણાય છે. ઘણાખરા શાકના વઘારમા વાપરવા ટોપરૂ પીલાવી તેનુ તેલ કાઢી વાપરે છે. તે આ બન્ને તેલ જેવુ અવગુણ કરતા ગણાતું નથી

દીવેલ—આ તેલનો ખાણામા ઉપયોગ થતો નથી. તે ઠંડું,

રેચક, કૃમીનો નાશ કરનાર અને હોજરી તથા આતરડાને નિર્મળ કરનાર છે. તેનો દીવો બાળવાના કામમા ઉપયોગ થાય છે. હાલની રૂઢીમાં લેમ્પના દીવા કરવામા આવે છે અને તેઓનો પ્રકાશ સારો પડે છે તથાપિ વાચનવૃત્તિવાળાઓએ દીવેલનો ઉપયોગ કરવાથી તેમને નુકશાન થતું નથી. ગરીબ વર્ગમા ગ્યાસતેલ ડબીઓમાં ભરી ઝીણી બત્તીઓથી લગાડવામા આવે છે, અને તેથી ધુસ વિશેષ નીકળી ઘર કપડા ખરાબ થાય છે, તેમ તે ધુસ શ્વાસમા પણ જાય છે. દીવેલ બાળવાથી તેમ કશુ થતું નથી



મસાલો.



આપણે મસાલાનો અન્નને સ્વાદીષ્ટ બનાવવા ઉપયોગ કરીએ છીએ અને તે રીવાજ સર્વત્ર એક સરખો પ્રસરી રહેલો છે. ઘણોખરો વર્ગ તો મસાલા વગરની વસ્તુઓને પશુઓના ખાણનુ બાફણું સમજી ઉપેક્ષાવૃત્તિથી જુએ છે અને મસાલેદાર ખાણા એજ પોતાની ગૃહસ્થાઇ અને સભ્યતાના કારણરૂપ થઇ પડેલા છે. દાળ, શાક અને ચટણીઓ યોગ પ્રમાણે મસાલાથી યુક્ત હોય તો તેનો નિયમિત કરેલો ઉપયોગ પાચનક્રિયાને ઉત્તેજીત કરે, પણ વિશેષ પ્રમાણમા આપેલા યોગ રક્ત વગેરેને ઉષ્ણ કરી, સપ્તધાતુ, મગજ, હૃદય, મૂત્રપીડ વગેરે અવયવોને પોતાની ઉષ્ણતાને લીધે નુકશાન કરે છે અને તેવાજ કારણને લીધે શ્રીમાનોમા મસ્તક પીડા, કબજીઅત, મૂત્રાશયના દર્દ, રક્તનો બીગાડ અને શરીર ઉપર ફીકાશ વિગેરે ઉપદ્રવ થાય છે. આવી ગરમ વસ્તુઓના નિત્યના ઉપયોગથી શરીરને મસાલાની ઉષ્ણતાને લીધે નુકશાન થાય છે, તેમજ હાલની પ્રચલીત રૂઢીમા સુદ ને પીંપરીમૂળના ફાકડા ગૃહસ્થોમા હમેશા ભરવામાં આવે છે. તેઓ એમ સમજે છે કે એથી પાચનશક્તિ તીવ્ર થાય અને ક્ષુધા લાગે. તેમ વાયુ વિકાર થાય નહિ પણ તેમનુ એ સમજવું યોગ નથી. જઠરાગ્નિ તીવ્ર કરવા નિયમિત હલકો ખોરાક લેવો એથી જઠરરસ અનાજને પુરો પડી યોગ રીતે પાચન થાય, અને તે રસથી શરીરનુ પોષણ થઇ શરીરબળ કાયમ રહે પણ નિત્યના એવા ફાકડાઓથી ઉલટા રક્તાદિ તપી જાય છે અને પાચનક્રિયા પણ પિત્તની અતિ વૃદ્ધિથી કલેજાનો બગાડો થઈ બગડી જાય છે. વળી ઘણા

કુટુંબોમાં તો હમેશ હીંગાષ્ટક અને અજીર્ણ કંટક ચૂર્ણ લેવાના ચાલ પડી ગએલા હોય છે. અને તેથી તેઓના શરીર તપ્ત થતાં રહે છે તેથી નબળાઇ અને પિત્તવાત જેવા ઉપદ્રવ ભોગવવા પડે છે.

જ્ઞાતિ ભોજનોમા પ્રમાણ ઉપર ખોરાક ખવાય તેને માટે ચૂર્ણો અને અગ્નીકુમારની ગોળીઓ લેવામાં આવે છે. જો કે તેનાથી અગ્નિ તીવ્ર થઇ ખોરાક ખવાય અને પાચન થાય, પણ તે અન્નનો થએલો રસ રક્તાદિ ધાતુઓને પોષણ માટે જાય છે તેથી તે રસમા ઉષ્ણ મસાલાનાં અણુઓ પણ હોય છે અને તેના યેાગે ધાતુઓ તપી નિર્બળ થાય છે, તેમ રક્તપિત્ત જેવા વિકાર થવા સભવ રહે છે.

ખોરાક મસાલાના યેાગથી પાચન કરવા કરતા પાચનક્રિયાના યેાગ પ્રમાણે લેવો એજ શરીરબળ વધારે તેમ સુખકર થાય છે. અમારો કહેવાનો હેતુ એવો નથી કે મસાલા બધ કરવા, પણ તેનો વિશેષ અને અયેાગ્ય પડેલો પ્રચાર કમી કરવો જોઇએ. તેમ દાળ શાક તેના યેાગ પ્રમાણે સામાન્ય સ્વાદિષ્ટ થાય તેટલોજ નાખવો જોઇએ. વિશેષ મરચા નાખી તીખા કરવા કે વિશેષ આબલી નાખી ખાટા કરવા, કે વિશેષ હળધર નાખી કષાય કરવા અથવા મીઠું નાખી ખારા કરવા. એ સર્વ રીતે પ્રકૃતિને બગાડનાર છે. તે સર્વનો યેાગ આપેલ દાળ, શાક અને ચટણીઓનુ ઓછુ શેવન કરવુ. મસાલામા મનાતી વસ્તુઓમા હળધર, મરી, મરચા, ધાણા, જીરૂ, હીંગ, લવીંગ, શાહજીરૂ, જાયફળ, જાવત્રી, તજ, એલચી, મેથી, લીંબુ, મીઠુ, ખોપરૂ, કોથમીર, કુદીનો, અજમો, મીઠો લીંબડો, ગોળ, આંબલી, રાઈ, આદુ, લસણ વગેરે વસ્તુઓનો જોઇતા પ્રમાણમા જોઇએ તે ભાજી અથવા દાળ અને ચટણીઓમા ઉપયેાગ કરવામા આવે છે.

ઉષ્ણવીર્ય એટલે ગરમ પદાર્થઃ—મરી, મરચાં, હીંગ, તજ,

મેથી, અજમો, આદુ, હળધર, જાવંત્રી, ફુદીનો, લવીંગ, એલચી, મીઠું, ગોળ, લસણ, જાયફળ અને રાઇ.

શીતવીર્ય એટલે ઠંડા પદાર્થઃ—ધાણા, જીરૂ, શાહજીરૂ, ખેાપ, મીઠો લીંબડો, કોકમ, લીંબુ, કોથમીર અને આબલી.

સામાન્ય રીતે આ બે વર્ગમા તેનો સમાવેશ થાય છે. મસાલામાં વપરાતી વસ્તુઓ ઉપર પ્રમાણે છે, તથાપિ સાધારણ વપરાશનો સાદો મસાલો ધાણાજીરૂ ગણાય છે. તે પ્રકૃતિને અનુકૂળ અને સાદો મસાલો છે. તેના અદર મરી, તજ, લવીંગ વગેરે તેજાનો નાખવાથી વિશેષ તેજ થાય છે તેથી એવો તેજ મસાલો વિચારીને માફકસર ખાવો જોઇએ.

હાલ વપરાતા મસાલામા મરચા એ મુખ્ય વપરાશની વસ્તુ થઇ પડેલી છે, પણ તે અત્યત હાનીકારક છે. તેના કરતાં તીખા સ્વાદના પ્રેમીઓએ મરી, તજ વગેરે પસદ કરવા જોઇએ. જો કે આ વસ્તુઓ પણ પિત્તને બગાડે છે તેથી તેનો માફકસર ઉપયોગ કરવો જોઇએ, કારણ જે ઉપયોગ કર્યો હોય તેનો તુરત અમલ થઇ ખબર પડતી નથી પણ તેનુ વિરૂદ્ધ પરિણામ રક્તદુષીત થયા બાદ આવે છે. ખાટા રસવાળી વસ્તુઓમા આબલી, લીંબુ ને કોકમ ખાવા લાયક ગણાય છે તથાપિ તેમનો ઉપયોગ પણ ઓછો રાખવો. દાળ, શાકને વઘાર કરવાની વસ્તુઓ જીરૂ, હીંગ, રાઇ ને મેથી છે. તે એકંદરે ઠીક છે પણ પ્રમાણ ઉપર તેમનો ઉપયોગ નકામો છે. ચટણીઓ કોથમીર, ફુદીનો, અજમાના પાન, આદુ, લીલાં મરચાં વગેરેની કરવામાં આવે છે તેમનો પણ ઉપયોગ કમી કરવો. વિશેષ ઉપયોગ કરવાથી અવશ્ય નુકશાન થાય છે.

અથાણાં અને રાઈતાં:—આ વસ્તુઓમા પણ રાઇ, તેલ, મીઠું, હીંગ, દહીં વિગેરે મીશ્રણ થએલા હેાય છે અને તેથી તે સર્વ ઉષ્ણુવીર્ય છે. વર્તમાન કાળમા ખેારાક સાથે હમેશ અથાણા અને રાઇતાનેા ઉપયેાગ કરવામા આવે છે. તેના યેાગે પાચનક્રિયાના તત્વેામા એકનેા હીણ યેાગ અને બીજાનેા અતિ યેાગ થઇ પાચનક્રિયા બગડી જાય છે તેથી રસરક્ત પણ બગડે છે તેાપણ પાચનક્રિયા તેજ કરવા અને સ્વછંદને લઇ અજ્ઞાન વર્ગ તેનેા બહેાળા પ્રમાણમાં ઉપયેાગ કરે છે અને તેથી ઉષ્ણતા કે પિત્ત વધી નુકશાન થાય છે. અથાણા વગેરે વસ્તુઓ વાર તહેવારે મીષ્ટ અને ભારે અન્નેાના ઉપયેાગ વખતે થેાડા અને યેાગ પ્રમાણમા લેવી જોઇએ પણ હમેશને માટે તેનેા ઉપયેાગ ન કરવેા જોઇએ.

શરબત:—શરબતેા ઠંડા અને પિત્ત દાહના શામક હેાવાથી ઠંડી ઋતુ અને નબળાઇવાળા મનુષ્યેાને ઉપયેાગી નથી. શરબતેાથી પિત્તનુ શમન થાય છે અને કફ વગેરેની વૃદ્ધિ થાય છે તે જ્વર જેવા આજારીઓને પીવાલાયક છે પણ બારે માસ શરબતેાનેા ઉપયેાગ કરવેા એ નુકશાન કરતા છે. ગ્રીષ્મ જેવી ઋતુમા જ્યારે તૃષા લાગે છે ને રક્ત વગેરે તપી જાય છે તેવા સમયમા શરબતનેા ઉપયેાગ કરવેા જોઇએ.

ચાહા:—તે ઘણા થેાડા પ્રમાણમા પીવાથી શરીરમા સુસ્તી લાવે છે અને જરા ઉંઘ લાવે છે. વધારે પ્રમાણમા પીવાથી અંગમા ગરમી તથા હુશીઆરી લાવી ઉંઘનેા નાશ કરે છે. ઘણી ચાહા પીવાથી મગજ અને જ્ઞાનેંદ્રિયેા નબળા પડી જાય છે તેમ ચાહા લેાહીનું પાણી કરતા ગણાય છે. ચાહાનેા જમવા સાથે ઉપયેાગ કર્યાથી પાચનક્રિયાના અવયવેાને નુકશાન પહેાચે છે. ચાહા પિત્તને વધારે છે,

તેથી ખોરાકનો નહિ પચવેલો ભાગ પચવે છે. તેમ તેમાં થોડા ગુણો પણ છે. ચાહા હોજરીમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરી પાચનક્રિયા તથા ખાધાની રૂચીને જાગ્રત કરે છે. મૂત્રાશય તથા ત્વચા ઉપર અસર કરી પરસેવો તથા પેસાબ લાવે છે તેથી તાવવાળાને ઉપયોગી છે.

ચાહા હંમેશની પીવા લાયક વસ્તુ નથી, તેથી મગજ, તેના જ્ઞાનતંતુ અને રક્ત તેમ પાચનક્રિયાને નુકશાન પહોચે છે. હાલ શ્રીમંત અને ગરીબ સર્વને ત્યાં ચાહા તૈયાર થાય છે અને તેનો ઉપયોગ થાય છે. ચાહાને એક જાતની ગૃહસ્થાઈ ગણી લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી હંમેશના તેના વ્યસની થઈ પડેલા છે. તેમના શરીરને માઠી અસર થયા છતા પણ તેનો છેદ મુકતા નથી. ચાહાના વ્યસનીઓને ચાહા ન મળવાથી અફીણનો નિશો ઉતરેલા માણસને જેમ પગે ત્રોડ થાય, સુસ્તી અને બગાસા આવે તેમ ચાહાના વ્યસનીને પણ ચાહા ન મળવાથી થાય છે અને તેથી તેને હમેશની ટેવ પડે છે. આવી નકામી સભ્યતા વહોરી વ્યસની થઇ શરીર નિર્બળ કરવુ ન જોઇએ, છતાં સમજદાર વર્ગ તેનો બહોળો ઉપયોગ કરે છે.

ચાહામાં નિશો રહેલો છે અને તેથી તેને વિશેષ ઉકાળી પીવી નહિ જોઇએ, તેમ તેમા વિશેપ ખાંડ નાખવાથી અને તેનો હમેશનો ઉપયોગ કર્યાથી પિત્ત કફ થાય છે. ચાહા નુકશાન કરતા છે પણ પડેલા રીવાજથી તેને કોઇ તજતું નથી. ચાહામાં દુધનો ઉપયોગ કર્યાથી તેના ગુણુમા કાઇક તફાવત થાય છે માટે ચાહામાં દુધ વિશેષ નાખવું જોઇએ. વળી ઘણોખરો વર્ગ તો ચાહામા મસાલો નાખી પીએ છે પણ તે હમેશના પીનારને ચાહાનો ભાઈ મસાલો વધારે નુકશાન કરે છે. કવચિત અજીર્ણ થયુ હોય કે ભારે ખોરાક લીધો હોય અને પીવાય તો ઠીક છે. ચાહાનો પાક ચીનમા વિશેષ

થાય છે અને તે આ તરફ આવે છે અને તેના વ્યસની આપણે થયા છીએ.

કૉફી:—શરીરમા ગરમી તથા હુશીઆરી લાવે છે. ઠંડી ઋતુ અને ઠંડા દેશમા મુસાફરી કરતાં કૉફીનો ઉપયોગ કરવાથી તે શરીરમા ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે. કૉફીનો યુક્તિથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તેમાં વધારે ગળપણ નાખ્યાથી તે નબળા અને પાચનશક્તિની ખામી વાળાને તેમજ અજીર્ણમાં નુકશાન કરે છે. ચાહા તથા કૉફી ગરમ છે, માટે તે પીવાથી પાચનશક્તિનો નાશ કરે છે અને વીર્યને પાતળું બનાવે છે. તે બન્ને વસ્તુઓ રાત્રે પીવી નહિ કારણ કે તે ઉંઘનો નાશ કરે છે તેથી મગજને નુકશાન કર્તા થઇ પડે છે.

વસાણાં:—ગુંદ, ધોળી મુસળી, સાલમ, ચોપચીની, કૌચા, એખરો, બળદાણા, મુગલી એદાણા વિગેરે મધુર, શીતવીર્ય, પૌષ્ટિક, વીર્યવર્ધક, મૂત્ર, શુક્રધાતુ, સ્રાવ વગેરેને બંધ કરી પુરૂષત્વ આપનાર છે. બાવળના ગુંદનો ઉપયોગ સ્ત્રીઓમા વિશેષ થાય છે. તે શ્વેતપ્રદરને બંધ કરી કમર પીડા મટાડે છે. વળી ઉપર બતાવેલી જણસોનો શીઆળાની ઋતુમા ઉપયોગ કરવામા આવે તો શરીર બલીષ્ટ રહે છે.



પ્રાણીજ વર્ગ.



દુધ—મધુર, પૌષ્ટિક, વૃષ, શીતવીર્ય, સ્નિગ્ધ, વાતપિત્ત-હર અને સહેજ રેચક છે. દુધ એ સર્વોત્તમ દ્રવ પદાર્થ છે. શરીરના નિર્વાહ અર્થે ઉપયોગમાં લેવાતા પદાર્થોમાં દુધ સર્વથી વિશેષ ગુણવાન અને શરીરને નભાવનાર પદાર્થ છે. કુદરતે બચ્ચાની પાચનશક્તિ અનુસાર માતાના સ્તનમા દુધજ ઉત્પન્ન કરેલું છે અને તે દુધ ઉપર રહેનાર બચ્ચાં હષ્ટ પુષ્ટ હોય છે. દુધ પાચનક્રિયામાં પચવાને તદન હલકી વસ્તુ છે. તેના ઉપર જઠરરસના પ્રયોગની વિશેષ જરૂર ન પડતા હોજરીના પીંડો તેનુ શોષણ કરે છે અને શોષણ થએલા રસથી રક્ત વગેરે ધાતુઓનુ સારૂ પોષણ થઇ વીર્યની વૃદ્ધિ કરે છે. દુધ સમધાતુ અને શરીરના અવયવોનુ પોષણ કરનાર પદાર્થ છે. મસાલાદાર ખોરાકથી રક્તના અ દર જે ઉષ્ણુતા પેદા થાય છે તેનુ દુધ પોતાના શીતળ અને સ્નિગ્ધપણાના ગુણથી શમન કરે છે. ઓજધાતુની વૃદ્ધિ કરે છે અને અત્ય ત હલકું હોવાથી પિત્ત, વાત કે કફનો ઉપદ્રવ થતો નથી. તે ત્રણે દોષને સમ પ્રમાણુમાં રાખે છે. જો કે દુધ વીર્ય વગેરે ધાતુઓની વૃદ્ધિકર હોવાથી સહેજ કફકર ગણાય. તથાપિ તે કફની વિકૃતાવસ્થા કરતું નથી પણ શરીરના કફના સ્થાનકોમા રહેલા કફને પુષ્ટિ આપી શરીર અને મનને બલીષ્ટ બનાવે છે. અને પિત્તથી થએલી રક્તની ઉષ્ણુતાને શમન કરી પિત્ત (ગરમી) ના ઉપદ્રવોનો નાશ કરે છે. તેમ પોતામા રહેલા સ્નિગ્ધપણાને લીધે શરીરની રૂક્ષતા મટાડી, મૃદુત્વની વૃદ્ધિ કરી વાયુનો પણ નાશ કરે છે. દુધ એ સર્વ પ્રાણીઓને જીવનરૂપ છે. તેના ઉપયોગથી જીવનની

વૃદ્ધિ થાય છે. શરીરના અવયવો શ્રમથી ઘસાય તે ખોટ દુધના ઉપ-યોગથી ઉત્તમ પ્રકારે પુરી પડે છે. દુધની અંદર મધુરરસની પ્રાધા-ન્યતાના અનુગત બીજા પાચે રસ સુક્ષ્મરૂપમાં રહેલા છે. તેના યોગે, દુધ શેવન કરનારનાં શરીરોને પોતામાં રહેલા જોઇતા પ્રમાણના ષટ રસથી શરીરના જે તે અવયવને પોષણ કરવાનો ખાસ ગુણ ધરાવે છે, તેમ પચવામાં હલકું અને મધુરત્વની પ્રાધાન્યતાને લીધે શરીરને પુષ્ટિ આપી બળીષ્ટ બનાવે છે. તેથી દુધ એ બધી ઋતુમા સર્વ પ્રકૃતિને હીતરૂપ અને ઉપયોગ કરવા યોગ્ય છે. જો કે તે નબળા બાંધાવાળાઓને તેમ તેના જે અભ્યાસી નથી તેમને પ્રથમ કવચિત પચી શકતું નથી પણ થોડે થોડે તેનો કરેલો ઉપયોગ માફક આવે છે અને સદે છે. આપણા પૂર્વજોના શરીરબળ અને મનોવૃત્તિની દુરદર્શીતાના કારણરૂપ દુધજ હતું. તેમ જીવનની વૃદ્ધિ કરનાર પણ દુધજ હતું. આધુનિક સમયમાં આપણે મસાલાદાર ખાણાના છંદમા ફસાઈ પિત્ત વાત જેવા દરદ થવાથી નબળાઇ ભોગવીએ છીએ. આપણા પૂર્વજો આવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરતા નહોતા તેથી તેઓ શરીરે હષ્ટપુષ્ટ રહેતા હતા. એમનો ઉત્તમ ખોરાક દુધનોજ હતો અને તેના યોગેજ તેઓ દીર્ઘાયુપી તેમ બુદ્ધિવાન હતા. હાલ યુરો-રોપીયન અને પારસી વગેરે ગૃહસ્થો દુધનો જે બહોળા પ્રમાણમા ઉપયોગ કરે છે તેમની અને આપણી શારીરિક ઉન્નતિ માટે વિચાર કરીશુ તો તેમના જોડે આપણી સરખામણી થઈ શકશે નહિ.

હાલ દુધ દેનાર જાનવરોની પણ ખોટ પડતી જાય છે. જો કે ગૃહસ્થોને દુધ મળી શકે, પણ ગરીબ વર્ગને હમેશ દુધ મળી શકતુ નથી. માટે દુધનો છુટથી ઉપયોગ કરવા દરેકે ગાય, ભેંશ વગેરે પ્રાણી-ઓનાં રક્ષણ કરવા જોઇએ કારણ કે તેમની વૃદ્ધિથી આપણને દુધના ઉપયોગની સગવડ મળે, તેમ સર્વને જોઇતા પ્રમાણમા દુધ મળી શકે

અને તેથી આપણી આરોગ્યતા અને શરીરબળ જાળવી શકાય.

ગાયનું દુધઃ—ગાયના દુધમાં શરીર પોષણના સર્વ ગુણ રહેલા .છે. તે ભેશના દુધ કરતાં પાતળુ હોવાથી હલકું ગણાય છે. તરતની વીયાએલી ગાયનું દુધ સહેજ વાયુ કરે છે પણ બે ચાર મહિના થઇ ગએલી ગાયનું દુધ સર્વોત્તમ છે. શિવાય જેવો ખોરાક ખવરાવવામાં આવે તેવા દુધમા ગુણ હોય છે. રોગી ગાયનું દુધ શરીર બગાડે છે.

ભેંશનું દુધઃ—ભેશના દુધમા ઉપર પ્રમાણે ગુણ ઉપરાંત વધારે મીઠુ, વધારે ધાટુ, વધારે ભારે અને વિશેષ વીર્ય વધારનાર, કફકર અને નિદ્રા લાવનાર છે. માદા માણસોને ગાયનું દુધ પથ્ય છે.

બકરીનું દુધઃ—મધુર, તુરૂ, ટાઢું, રક્તપિત્ત, અતીસાર, ક્ષય, ઉધરસ તથા જ્વર વિગેરેમા પથ્ય ગણાય છે.

સ્રીનું દુધઃ—ઉપરના સર્વ દુધ કરતા હલકું, પૌષ્ટિક અને મધુર હોય છે. તે બાળકોને અત્યંત હીતરૂપ છે. આ સ્થળે વપરાશમા આવતા દુધના ગુણ જણાવ્યા છે. વિશેષ માહિતી શાસ્ત્રથી મેળવવી.

સવારનું દુધઃ—રાત્રે જાનવરોને બાધી રાખેલાં હોવાથી અને ફરવાનો શ્રમ નહિ પહોચવાથી સવારમા કહાડેલુ દુધ જરા પચવામાં ભારે હોય છે.

સાંજનું દુધઃ—દિવસે સૂર્યના તાપને લીધે અને ઢોરની ફરવાની કસરતને લીધે સવારના દુધ કરતાં સાજનુ દુધ હલકું હોય છે. મંદાગ્નિવાળાઓને સાજનુ દુધ વધારે માફક આવે છે.

ખરાબ દુધઃ—જેનો રગ અને સ્વાદ ફરી જઇ ખાટું થએલુ તેમ ખરાબ વાસવાળુ, ઉનું કરતાં ફોદા ફોદા થઇ જાય તે દોયા પછી કલાક સુધી ઉનુ ન કરવામા આવેલુ. એમ વિકાર પામેલા દુધનો ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ, કારણ તેથી શરીરે રોગ થાય છે.

તેમ ક્ષાર અને ખટાઇવાળા પદાર્થ વગેરેના મીશ્રણમાં દુધનો ઉપયોગ કરવાથી નુકશાન થાય છે. દુધનો ઉપયોગ ભાત સાથે કરવો વા જમી રહ્યા બાદ કે સવારે દુધ પીવાનો રીવાજ રાખવો જોઇએ. તેની બનાવટો તરફ જોઇશુ તો તે કઢીને પીવાય છે. મુસળીપાક અને સાલમપાકમાં આવે છે. તેમ દુધપાક, બાસુદી, માવો વગેરે બને છે અને તેના બરફી પેંડા થાય છે.

દહીં—દુધને જમાવી દહીં કરવામાં આવે છે. તે ગ્રાહી, ભારે, ઉષ્ણ, વાતહર તથા રૂચીકર છે. તે મેદ, વીર્ય, બળ, કફ, પિત્ત, લોહી અને સોજાને ઉત્પન્ન કરે છે. અરૂચીમા પથ્ય છે. તર કહાડી નાખેલુ દહીં કબજીઆત કરે છે તે સગ્રહણીના દરદમા ફાયદાકારક છે. રાત્રે દહી ખાવુ નહિ તેમ ગરમ કરેલુ પણ ખાવુ નહિ તેથી વિકાર થાય છે. વસંત, ગ્રીષ્મ અને શરદ્‌ઋતુમાં પણ દહીંનો ઉપયોગ ન કરવો એમ શાસ્ત્ર ભલામણ કરે છે, કારણ તે પિત્ત કરે છે. દહીંને જીરાનો તથા મીઠાનો યોગ આપી ખાવાથી વિશેષ રૂચીકર થાય છે.

મીઠુ અને ખાટુ એમ બે પ્રકારનુ દહીં બને છે. મીઠુ દહી પિત્ત ઉત્પન્ન કરતું નથી પણ ખાટુ દહીં અભીષંદી એટલે પિત્ત પ્રકોપાવી કફને બગાડે છે. દહીં એ હમેશ ખાવા લાયક પદાર્થ નથી. આ બન્ને જાતના દહીંના પાચ પેટાવર્ગ છે—૧ મદ, ૨ સ્વાદું, ૩ સ્વાદામ્લ, ૪ અમ્લ, ૫ અત્યામ્લ. જે દુધનુ ગાઢાપણુ થવા ઉપર હોય પણ તેનો સ્વાદ અસ્પષ્ટ એટલે દહીં જેવો પણ નહિ તેમ દુધ જેવો પણ નહિ તે મંદ કહેવાય. તે મળમૂત્રની પ્રવૃત્તિને, દાહને તથા ત્રણે દોષને ઉત્પન્ન કરે છે.

જે દહીં સારી રીતે ગાઢુ થયું હોય, સ્વાદમા મધુર હોય અને અસ્પષ્ટ ખાટા રસવાળું હોય તે સ્વાદું કહેવાય. તે શરદી મંદ અને

કફને ઉત્પન્ન કરે. તેમ રક્તની વૃદ્ધિકર અને વાતહર છે. જે મધુર અને ખાટા રસથી યુક્ત ગાઢું થએલુ તે સ્વાદામ્લ. આ દહીં મધુર અને ખાટા બન્ને પ્રકારના ગુણથી મીશ્ર હેાય છે. જેમાથી મીઠાશ જતી રહી ખટાશ ઉત્પન્ન થઈ હેાય તે આમ્લ. આ દહીં પિત્ત અને રક્તબીગાડ કરે છે તેમ કફને પણ બગાડે છે. જે દહીં ખાવાથી દાંત અંબાઈ જાય, રૂવાં ઉભા થાય, કંઠમા બળત્રા થાય તે અત્યામ્લ. તે અતી ખાટું સમજવું. આ દહીં જઠરાગ્નિ વધારે પણ રક્ત બગાડે, તેમ વાતપિત્તને ઉત્પન્ન કરે. આ બધા દહીંમાં સ્વાદુ અને સ્વાદામ્લ દહીં સેવન કરવા યેાગ્ય છે.

કઢેલા દુધનું બનાવેલું દહીં કાચા દુધના દહીં કરતાં વિશેષ ગુણકારી છે. તે રૂચીકર, પિત્તવાતહર, ધાતુ અને બળને વધારનાર છે. મલાઈ કાઢી લીધેલું દહીં દસ્તને રેાકે છે. તે ટાઢું, હલકુ અને વાયુને ઉત્પન્ન કરે છે. મળસ્તંભક અને અગ્નિદીપક છે તેથી તે અતીસાર રેાગીને પથ્ય છે.

છણેલુ દહીં સ્નિગ્ધ, વાતહર અને કફકર છે. ભારે બળ અને પુષ્ટિ આપનાર તેમ રૂચીકર છે. મધુર દહીં સાકર સાથે મીશ્ર કરેલુ પિત્ત ઉત્પન્ન કરતું નથી. તૃષા, રક્તપિત્ત અને દાહમા હીતકર ગણાય. અન્ય રેાગીઓને દહીં હીતકર નથી, કારણ તેમા કફ પિત્તને બગાડવાનેા ગુણ છે તેથા ધાતુઓ દુષીત થાય છે, તેમ જ્વરનેા ઉદ્ભવ થાય છે. ખાવામાં મીઠા દહીંનેા ઉપયેાગ કરવેા જોઇએ. તેને મીઠું તથા જીરાનેા યેાગ આપી વર્ષા અને શીશીરઋતુમાં ખાવું જોઇએ. ગ્રીષ્મમા તેનેા શીખંડ બનાવી ઉપયેાગ થાય છે પણ તેની અંદર ખાડ નાખવાથી પચવામા ભારે પડે છે તેથી તેના અંદર દળેલી સાકર અને કેશર નાખી ઉપયેાગ થવેા જોઇએ.

દહીંનેા ખાવામાં ઘણેા પ્રચાર છે. જો કે મધુર દહીં પિત્ત વગેરેનું

શમન કરી વીર્યાદિ ધાતુઓને વધારી પુષ્ટિ આપે છે, તો અમ્લ દહીં તેથી વિરૂદ્ધ ગુણુ ધરાવે છે એટલે પિત્ત, રક્ત, વાત અને કફને બગાડે છે અને તેથી જ્વરાદિ વિકાર તથા સોજાના ઉપદ્રવ થાય છે. દહીં મધુર અથવા ખટમધુર ખાવામાં લેવુ જોઇએ. સર્વથી ઉત્તમ દહીં મધુર ગણાય તેમ તેનો ઋતુકાળ પરત્વે ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

માખણુ—શીતવીર્ય, બળ અને વર્ણસુધારક, વાત, પિત્ત, રક્ત બીગાડ, કૃશતા, મસા અને સુકી ખાસી વગેરેને હીતકર છે. ગાયનુ માખણુ હલકું અને ભેંશનુ તેથી ભારે હોય છે. રાતવાસી રહેલુ માખણુ ખટાશયુક્ત થવાથી ઉલટી, મસા, કુષ્ટ, કફ અને મેદને પેદા કરે છે. દુધની કાઢેલી મલાઇના પણુ માખણુ પ્રમાણેજ ગુણુ હોય છે. માખણુનો ઉપયોગ પાચનશક્તિ અનુસાર કરવો જોઇએ, કારણુ તે પચવામા ભારે છે. શરીરની દુર્બળાવસ્થા અને રૂક્ષતાનો માખણુ ઉત્તમ પ્રકારે નાશ કરે છે તે વાતપિત્ત જેવી પ્રકૃતિવાળાઓને હીતરૂપ છે તેનાથી પિત્ત વાતનુ શમન થઇ ધાતુઓની વૃદ્ધિ થઇ બુદ્ધિબળ ઉત્તમ પ્રકારે વિકાશ પામે છે. માખણુ સર્વ ઋતુમા સર્વ પ્રકૃતિને હીતરૂપ છે. તેનો માફકસર ઉપયોગ કરવાથી શરીરબળમા વૃદ્ધિ કરે છે.

ઘીઃ—શીતવીર્ય, મધુર, નેત્રને હીતરૂપ, વાતપિત્તનુ શમન કરનાર, જીવનની વૃદ્ધિ કરનાર, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, બુદ્ધિ વધારનાર, શરીર કોમળ કરનાર, બળ, કાંતિ, વીર્યવર્ધક, મળને ગતી આપનાર અને વાયુકર પદાર્થોને તેનો યોગ આપવાથી વાતકર શક્તિનો નાશ કરનાર, વ્રણુસુધારક, જખમીને હીતરૂપ, કંઠને સુધારનાર, મેદ, કફવર્ધક, દાઝેલાને અનુકુળ, રક્તવાત, અજીર્ણ, ઉન્માદ, શૂળ, ગુલ્મ, દાહ, મગજ અને લોહી બીગાડના દોષ દુર કરનાર, અજીર્ણ અને આમજ્વરમા અહીતરૂપ, ભ્રમીતને ભોજનમા, ક્ષીણુતામા, બાળયુવાન

અને વૃદ્ધ સર્વને શક્તિદાયક, સર્વ ઋતુમા પાચનક્રિયા મુજબ સેવન કરવા લાયક છે. અનાજના સાથે ઘીની મેળવણીથી વિવિધ પ્રકારના પદાર્થ બને છે અને તે પ્રમાણે ભારે હલકા પણ થાય છે. માટે તેનો પોતાની પાચનક્રિયા અનુસાર ઉપયોગ કરવો હીતકર થાય છે.

છાશ:—દહીંની છાશ બને છે પણ તેની કૃતિના ફેરફારથી તેના ગુણોમા ફેર પડે છે. પાણી નાખ્યા વગર અને તર કહાડી લીધા વગર વલોવેલી ઘોળ કહેવાય છે. તર કહાડી લીધા પછી વલોવેલુ મથીત કહેવાય છે. ચોથા ભાગનુ પાણી નાખી વલોવેલું દહી તક્ર કહેવાય છે અર્ધુ દહીં અને અધુ પાણી નાખી વલોવેલુ ઉદશ્વિત કહેવાય છે. વલોવી જેમાથી માખણ કહાડી લીધા બાદ પાણી વધારે નાખેલ છચ્છીકા કહેવાય છે. ઘોળ સાકર નાખી ખાવામા આવે તે પિત્તશામક છે અને માસમેદની વૃદ્ધિ કરે છે. મથીત વાતપિત્ત અને કફહર છે તક્રદસ્તને રોકે છે અને પિત્તશામક છે, તુરૂ અને રૂક્ષ છે.

ઉદશ્વિત જાતની છાશ કફ કરે છે, બળ વધારે છે, આમને મટાડે છે, છચ્છીકા એટલે માખણ કહાડી લીધેલી અને ઘણા પાણી વાળી છાશ ઠંડી, હલકી, પિત્ત, શ્રમ તથા તર્ષાને મટાડનારી, વાતહર અને કફ કરનારી છે. તે મીઠાના યોગથી લેવાય તો અગ્નિ પ્રદીપકર અને કફને તોડનાર છે. વાત પ્રકૃતિવાળાએ છાશ સીંધાલુણ યુક્ત લેવી. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ મધુર છાશ સાકર સાથે લેવી અને કફ પ્રકૃતિવાળાએ સુંઠ, મરી કે સંચળના યોગથી લેવી. શીઆળામાં મંદાગ્નિમાં ગુલ્મમા અને હર્ષ રોગમા છાશ હીતકર છે.

છાશનો નિષેધ:—જખમી અને સોજાવાળાએ તેમજ શરદ-ઋતુ, મૂર્છા, રક્તપિત્ત અને તૃષામા ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ.



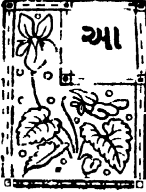
ખનીજ વર્ગ.



મીઠું:—એ ક્ષાર જળની પેદાશ છે તેમ જમીનમાથી પણ નીકળે છે. તેનેા ઉપયેાગ આપણે ખાવાની વિવિધ વસ્તુઓ સાથે કરીએ છીએ. તે ખારૂ, ઉષ્ણુ, કફને તેાડનાર, અન્નમાં રૂચી ઉપજાવનાર અને અતિ યેાગથી ધાતુઓને ક્ષીણુ કરનાર વગેરે ગુણુયુક્ત છે. સીધાલુણ અને સાજીખારમા પણ ધાતુઓની ક્ષીણતા કરવાના ગુણ છે. આપણે મીઠું, સીધાલુણ અને સાજીખારનેા ઉપયેાગ કરીએ છીએ. મીઠું, અથાણા, ચટણીઓ, રાઇતા, શાક, દાળ, રેાટલા વિગેરેમાં નાખવામા આવે છે. તે અનાજમા સ્વાદ લાવનાર પદાર્થ છે. તે જઠરરસ અને અસ્થીઓને પેાષણ આપનાર મનાય છે. મીઠું જેમ ધાતુબળને તેાડે છે તેવેા અવગુણ સીધાલુણ કરતું નથી, તેાપણ ક્ષાર માત્રના અતિ ઉપયેાગથી શક્તિ ભાગી જઈ શરીર નિર્બળ થાય છે. ઘણેાખરેા વર્ગ મીઠાને બદલે સીધાલુણ વાપરે છે. કારણ મીઠા કરતા સીધાલુણ વધારે ચેાખું છે અને મીઠા કરતા ઉષ્ણ ઓછુ છે. સાજીખાર એ તીક્ષ્ણ રીતે ધાતુબળને તેાડનાર ક્ષાર છે. તેનેા પાપડ સારેવડામા ઉપયેાગ થાય છે અને તે હમેશની ખાદ્ય વસ્તુઓ છે.



ઋતુચર્યા.



આપણા શાસ્ત્રકારોએ ઋતુચર્યા પ્રમાણે વર્તવા કહેલું છે અને તેવુ વર્તન રાખવાથી વ્યાધિરૂપ ઉપદ્રવથી બચાવ થાય છે.

કુદરતના ઉપવનનાં વૃક્ષો પૈકી આપણું શરીરરૂપી વૃક્ષ પ્રબળ ઉષ્ણુતા અને ઠંડીના વાતાવરણમાં કોઇવાર વૃદ્ધિંગત, કોઇવાર કૃશ, તો કોઇવાર નીરોગાવસ્થામા અને કોઇવાર રોગીષ્ટ એમ સુખી અને દુ.ખી અવસ્થામા રહે છે. જે તરફ આપણે રાગ ધરાવીએ છીએ તે સુખ કહેવાય અને જે તરફ વૃત્તિનો દ્વેષ હોય છે તે દુ.ખ કહેવાય છે. મનુષ્ય માત્રને સુખની પ્રાપ્તિ અને દુ:ખની નિવૃત્તિની ઇચ્છા હોય છે અને તેથી તે સુખ પ્રાપ્તિની સામગ્રીઓ મેળવી તેનો ઉપયોગ કરી સુખી થાય છે. આ ન્યાયને અનુસરી પૂર્વકાળથી આજ સુધીમા આરોગ્ય રક્ષણાર્થે જુદી જુદી શોધખોળથી આપણને ફાયદા માલમ પડ્યા છે.

ભૂગોળ અને ખગોળ મળીને જગત કહેવાય છે ખગોળજ્ઞાન ઉપર વિવરણ કરવાનો આ વિષય નથી, તોપણ ઋતુચર્યામા ઉપયોગી ગ્રહોનુ જ્ઞાન થવુ યોગ્ય ગણાય.

પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોએ સૂર્ય, ચદ્ર, પૃથ્વી, શની, બુધ, શુક્ર, મંગળ વિગેરેને ગ્રહોની સંજ્ઞા આપેલી છે. બીજા મહાન ગ્રહો પણ પ્રાચીન સમયથી તે હાલની થતી શોધખોળથી દેખાયલા છે. અન્ય ગ્રહો કરતાં સૂર્ય, પૃથ્વી અને ચદ્ર આ ત્રણેને નજીકનો સબધ છે. સૂર્ય પોતાની કક્ષામા ફરે છે. પોતાની ગતિમાં સૂર્ય બાર રાશીઓમાં ફરીને એક વર્ષ પૂર્ણ કરે છે. સૂર્યની બબ્બે રાશીઓમાંની ગતિ સાથે

પૃથ્વી ઉપરના વાતાવરણમાં ફેરફાર થઈ ઋતુ બદલાય છે. આ ફેરફાર પ્રમાણે વર્તવાના વૈદક નિયમોને ઋતુચર્યા કહે છે. ઉત્તર અયન એટલે સૂર્યનુ ઉત્તરમાં ચાલવું. પૃથ્વીના ગોળાની મધ્યમાં પૂર્વ પશ્ચિમ દોરેલી એક કૃત્રિમ રેખા જે વિષુવવૃત કહેવાય છે. તેના દક્ષિણ તરફની ગતિ થાય તેને દક્ષણાયન કહે છે. અને ઉત્તર તરફની ગતિ થાય તેને ઉત્તરાયન કહે છે સૂર્ય ઉત્તરાયનના થાય ત્યારથી દિવસે દિવસ સૂર્યનો તાપ વધતો જાય છે તેથી તે ઉત્તરાયનકાળ, આદાનકાળ કહેવાય છે. આ કાળમા પ્રાણી બળનુ હરણ થાય છે, અને તે સૂર્ય જ્યારે દક્ષણાયનના થાય તે કાળને વિસર્ગકાળ કહે છે. આ સમયમા પ્રાણીઓમા બળ આવતુ જાય છે એટલે આદાનકાળમા રક્તાદિના શોષણ થાય છે અને વીસર્ગકાળમા અભિવૃદ્ધિ પામે છે.

આ મહાન્ ગ્રહની ગતિ પરત્વે ઉષ્ણતા અને ઠંડી ઉદ્‌ભવે છે, અને તેના લીધે પ્રાણીઓને કષ્ટ થાય છે તે કષ્ટથી બચાવ કરવા ઋતુચર્યાના નિયમથી વર્તવુ જોઇએ. આપણા વેદીક અને આર્યયુગ પછી ફ્લીત જ્યોતિષ શાસ્ત્રનો આપણા ઉપર પ્રભાવ પડેલો છે. તેના લીધે આપણે એમ માનતા થયા છીએ કે શની વગેરે ગ્રહો આપણને નડે છે, અને તેથી વ્યાધિરૂપ દુખમા આપણે સડીએ છીએ પણ સૂર્ય માળાના સબધવાળા ગ્રહો પ્રાણીઓને દુખ આપતા નથી. ગ્રહો જડ અને પોતાની નિયમિત કક્ષામા ફરનારા છે. એટલે તેઓનો પ્રકાશ અગર ઠંડી ગરમીનો આપણા ઉપર પ્રયોગ થતો નથી પણ સૂર્ય માળાના સઘળા ગ્રહોનો મૂળ નાયક સૂર્ય તેની ઉત્તરાયન અને દક્ષણાયનની ગતિથી વધારે કે ઓછી ગરમીના ભાવે આપણી આરોગ્યતા જાળવવા, આપણા વૈદકના પ્રણેતાએ ઋતુ ચર્યાના નિયમો બતાવ્યા છે.

તે પહેલાં હવે આપણે સક્ષેપમાં દોષ પ્રશમન અને પ્રકોપ

સંબધી મીમાસા કરીએ. પિત્તનું મુખ્ય સ્થાન કલેજુ છે, અને તેનો પ્રકોપ ઉષ્ણુતાના વખતમાં થાય છે. કફનું મુખ્ય સ્થાન ફેફસાં છે, તેનો પ્રકોપ ઠંડીમા થાય છે. વાયુ ઉષ્ણુતા અને ઠડી બંનેનો અનુયોગીક હોવાથી બને કાળમાં તેનો પ્રકોપ થવા સભવ રહે છે. વાયુનું મુખ્ય સ્થાન હૃદય ગણુાય છે. આ ત્રણે દોષો બાર માસની ષટ્ઋતુ-ઓમાં ' ચાર ચાર માસ બળવાન થાય છે એટલે બે માસ સચય પામે અને બે માસ પ્રકોપ પામે. જેમ કારતક ને માગશર માસમા કફ સચય થાય અને પોષ તથા મહા માસમાં પ્રકોપ પામે. વાત ફાગણુ અને ચૈત્ર માસમાં સચય થાય, અને તેનો પ્રકોપ વૈશાખ અને જેઠ માસમા થાય. પિત્ત અષાડ અને શ્રાવણુ માસમા સચય થાય, અને ભાદરવો તથા આસો માસમાં કોપે. સંચય અને પ્રકોપનુ પ્રશમન જેનાથી થાય, એવા આહાર અને વિહારનુ સેવન કરવુ એજ ઋતુચર્યા કહેવાય

બળ હરણુ થાય અને બળ પ્રાપ્ત થાય એમ જે સૂર્યની ગતિ પરત્વે થવા કહેલુ છે તે શરીરબળ દોષ સચયના વખતમા ઠીક રહે છે. પ્રકોપ પૂર્વે મધ્યમ અને પ્રકોપના વખતમાં ક્ષીણુ થાય છે. એમ જુદા જુદા મનુષ્યોની પ્રાકૃતિક દોષોની, શમન કોપની, અવ-સ્થા ઉપર બળ રહ્યાનો આધાર હોય છે.

પોતાની ઋતુના અદર મીથ્યાવર્તનથી સચય થએલા દોષો તેના પ્રકોપના વખતમા ન કોપતા બીજી ઋતુમા જ્યારે પ્રકોપ પામે છે ત્યારે તેને વિકૃત દોષ કોપ કહેવાય છે, કારણુ જે દોષ પોતાની ઋતુઓમાં કોપે તે પ્રાકૃત સચય અને પ્રકોપમા ગણાય, બીજી ઋતુમા પૂર્વ ઋતુવાળો દોષ કોપે તે વિકૃત સચય અને પ્રકોપ ગણાય. ઘણા વ્યાધિ એવા જોવામા આવે છે. કે કફજ્વર ચોમાસામા થાય તો પિત્તજ્વર પોષમા થાય. માટે પોતાની ઋતુ વિરૂદ્ધ દોષ કોપે કે

દોષોનુ મીશ્રપણું થઇને કોપે તે જે તે ઋતુઓ પરત્વે જે તે દોષ સચય પામી તેમની અતીવૃદ્ધિનો જ્યારે યોગ મળે તોપણ તેની કાળજી ન રાખવામા આવે ત્યારે શરીરના ચાલતા અવયવો ઉપર દુષ્પરિણામી અસર થઇ, જે તે સ્થાનોને બગાડી તે સ્થાનોની ક્રિયાના પ્રતિબધન થવાથી આપણને વ્યાધિ થઇ આવે છે

સૂર્ય અને ચદ્રની ગતી પરત્વે દિવસ અને રાત્રિ ગણાય છે. તેના ૩૬૦ દિવસ અને રાત્રિ મળી એક વર્ષ ગણાય છે સૂર્ય અને ચદ્રની ગતિ પરત્વે પ્રકાશ અથવા ગરમી કે શીતળતા અને અધકારનો પ્રભાવ પડે છે. સૂર્યની ઉત્તર દક્ષીણની ગતિ પરત્વે ગરમી અગર ઠડીનુ પૃથ્વીને આચ્છાદિત વાતાવરણમા રૂપાતર થાય છે આવુ રૂપાતર એક વર્ષમાં બે પ્રકારનું થાય છે જેને ઉષ્ણતા અથવા ઠડી કહે છે. આગળ બતાવી ગયા કે સૂર્ય ઉતરાયનના થાય ત્યારે વાતાવરણ, પૃથ્વી વગેરે ઉષ્ણ થાય છે. તે સૂર્ય જ્યારે દક્ષિણાયનના થાય ત્યારે પૃથ્વીને ચદ્ર અનુકૂળ હોવાથી વાતાવરણ અને તેથી આચ્છાદિત પૃથ્વી શીત થાય છે તે ઉષ્ણતા અથવા ઠડીથી મનુષ્ય પ્રાણીને કષ્ટ સહન કરવા પડે છે. તે કષ્ટ વિમોચનના ઉપાય જનસમાજ યોજે છે. શીઆળાની ઠડીમા ગરમ કપડા પહેરવા, અને ગ્રીષ્મના પ્રચડ તાપમા શીતળ સ્થળોનુ શેવન કરવુ. આ સામાન્ય ઉપાય જનસમાજ યોજી પોતાની આરોગ્યતાનો બચાવ કરે છે. પૃથ્વી ઉપર સૂર્ય વા ચદ્રના વધતા ઓછા પકાશથી પૃથ્વીના જુદા જુદા ખડોમા ઘણાખરા સ્થળે કેટલાકમા ઠડીનો પ્રભાવ વિશેપ હોય છે, તો કેટલાક સ્થળોમા ગરમી અને ઠડીનો પ્રભાવ સમ હોય છે, તો કેટલાકમા ગરમીનો પ્રભાવ વિશેષ હોય છે, તે ઉપરથી તેના જુદા જુદા ભાગ પડેલા હોય છે જેમ દક્ષિણ અને ઉત્તર ધ્રુવ શીત કટીબદ્ધ પ્રદેશ ગણાય છે. વિષુવવૃત્તની આસપાસના પ્રદેશોમાં સખત તાપ પડે છે તેને ઉષ્ણ કટીબદ્ધ

પ્રદેશ કહે છે અને તે બન્ને અર્ધગોળની વચ્ચેના પ્રદેશમા ઠડી અને તાપ સરખા પડે છે તે સમશીતોષ્ણ કટીબદ્ધ કહેવાય છે.

કોઇ પણ સ્થળ એવુ તો નહિજ હોય કે જ્યા ઠડી ન હોય અને ગરમી ન હોય. ઓછા કે વધતા પ્રમાણમા ગરમી અગર ઠડી હોય છે જ, તેથી બચાવ કરવા સામાન્ય રીતે શાસ્ત્રવેત્તાએ અનુસરતા ઉપાય બતાવેલા છે. પછી કેટલાક સ્થળે વર્ષાકાળ વિશેષ રહેતો હોય કે ઉષ્ણકાળ વિશેષ રહેતો હોય, તે પ્રમાણે ઋતુઓના વિભાગ પાડી વર્તવાનુ બની શકે એમ છે

આપણા દેશમા ગરમી અને ઠડીનો પ્રભાવ સરખો હોવાથી સમશીતોષ્ણ કટીબદ્ધ પ્રદેશ કહેવાય છે પછી કેટલેક સ્થળે ઠડી વિશેષ હોય કે ગરમી વિશેષ હોય પણ અયનકાળ બે ગણાય છે. કોઇ પણ પ્રાણીને એવુ તો નહિજ બન્યુ હશે કે આ કુદરતી ઋતુઓનો તેના ઉપર પ્રભાવ ન પડ્યો હોય કુદરતી ઋતુઓનો પ્રભાવ દરેક પ્રાણી ઉપર પડે છે તેથી મનુષ્ય પ્રાણીઓએ બચાવ કરવા તે ઋતુઓના નિયમ મુજબ વર્તવુ જોઇએ બચ્ચુ જન્મતા વેતજ કુદરતી વાતાવરણનો આધાર લે છે અને તેથી જીવે છે વાતાવરણ દરેક ઋતુઓમા તેના ફેરફારના નિયમ પ્રમાણે ઉષ્ણ કે ઠડુ હોય છે તેથી જોઇએ તે પ્રમાણે બચ્ચાની માવજત ન રાખવામા આવે તો તેનો કોમળ દેહ કરમાઇ જાય છે. આપણે પુખ્ત વય ઉપર પહોચ્યા છતા પણ તે વાતાવરણના ફેરફારના કષ્ટ સહન કરી શકતા નથી અને તેથી બચાવ કરવાના ઉપાય આપણા જ્ઞાન પ્રમાણે યોજી તે દુઃખ મુક્ત થવા યત્ન કરીએ છીએ. આપણે કુદરતી ફેરફારોને રોકવા સમર્થ નથી, પણ આપણને અનુકૂળ વસ્તુઓ અને સ્થાનોનો ફેરફાર કરી કુદરતના પરીવર્તનથી થતા દુઃખમાથી બચાવ કરીએ છીએ.

હવે ષટઋતુઓ અને ત્રણુદોષતું પૃથક્કરણ પાડવામાં આવે છે.

ષટ ઋતુઓ.

ઉત્તરાયનકાળ.

શીશીર.	વસંત.	ગ્રીષ્મ.
પોષ અને મહા માસ કફ પ્રકોપ.	ફાગણ અને ચૈત્ર માસ. કફ પ્રકોપ, શાંતિ. વાત સચય.	વૈશાખ અને જેઠ માસ વાત પ્રકોપ.

દક્ષણાયનકાળ.

વર્ષા.	શરદ.	હેમંત.
અસાડ અને શ્રાવણ માસ પિત્ત સંચય. વાતકોપ, શાંતિ.	ભાદરવો અને આસો માસ પિત્ત પ્રકોપ	કારતક અને માગશર માસ. કફ સચય. પિત્ત પ્રકોપ, શાંતિ.

હેમંત ઋતુ.

કારતક અને માગશર માસ હેમતઋતુના ગણાય છે. શરદઋતુ બેસતાજ સૂર્ય દક્ષીણાયનના થવા પામે છે તે પ્રતિ દિને પોતાની રાશીઓની કક્ષામા ગતિ કરતા હોવાથી સૂર્યના કીરણો પૃથ્વી ઉપર ત્રાસા પડે છે એથી તાપનુ કષ્ટ ઓછુ થાય છે અને ચદ્ર પૃથ્વીને અનુકૂળ હોવાથી વાતાવરણ અને પૃથ્વીની ઉષ્ણતા કમતી થએલી હોય છે. તેથી ઠડીનુ બળ પ્રતિદિન વધતુ જાય છે અને વાતાવરણ રૂક્ષ અને શીતળ પડી તેનો પ્રભાવ આપણા શરીરો ઉપર પડે છે તેથી શરીરનાં રક્ત અને કફાદિ ગાઢા થતા જાય છે. અને પાણીની

તૃષા કમતી પડે છે તેથી હોજરીમાં ઝરતા જઠરરસનાં તત્ત્વો પોતાના જોઇતા પ્રમાણમાં હોય છે, તેથી પાચનક્રિયા સતેજ ચાલે છે. આ ઋતુમાં જઠરાગ્નિ તેજ હોવાને લીધે પ્રાચીન શાસ્ત્રકારે સ્નિગ્ધ મધુર અને પૌષ્ટિક પદાર્થો ખાવાની ભલામણ કરી છે તેથી ઓછા એટલે તદન ન્યુન પ્રમાણમાં ખારા અને ખાટા રસના પદાર્થો લેવા. જેમ મોળી છાશની કઢી.

સામાન્ય રીતે ખાવા યોગ્ય ખોરાકના પદાર્થો.

ગરીબ, શ્રીમંત, મધ્યમ વગેરે વર્ગમાં સવારનાં ઉપયોગી ખાણાં—અડદીયા લાડુ, ગુંદરના લાડુ.

ઉછરતાં બચ્ચાંને માટે—ટોપરૂ ને ગોળ, મથીઓ, ગુંદના કચડાં વિગેરે.

શ્રીમંત વર્ગ માટે—સાલમપાક, મુસળીપાક અને કઢેલા મસાલેદાર દુધ.

નિર્બળ માણસો માટે—અજીર મેળવી કઢેલુ દુધ

સાંધાવાળાઓ માટે—મેથીપાક.

અસક્ત માટે—લસણપાક.

ખાવા યોગ મેવો—અજીર, બદામ, પીસ્તા, ચારોળી, અખરોડ, એલચી, ખારેક અને દ્રાક્ષ.

અનાજ—ઘઉ, ચોખા, બાજરી, મગ, તુવેર, અડદ અને ચણો.

ચટણીઓ—લસણની, ફુદીનાની અને આદુની.

ભાજીઓ—મેથી, સવા, રીંગણા અને દુધી, અને તેથી ઓછા પ્રમાણમાં વાલોળ, મોગરી, મુળા અને તેના ડાલ્લા.

છાશ વર્ગ—મોળી છાશની કઢી.

ઘૃતાદિ પદાર્થ—ઘૃત, દુધ અને માખણ.

માત્રાઓમાં—લોઢાની દેશી અને અંગ્રેજી બનાવટો ડૉક્ટરો કે વૈદ્યની સલાહ મુજબ લેવી.

ઉપર બતાવેલા પદાર્થ પાકશાસ્ત્ર કે વૈદકશાસ્ત્રની રીતીને અનુસરી પોતાની પ્રકૃતિને માફક આવતા સારા વૈદ કે ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે લેવા એથી શારીરિક ઉન્નતિ ટકી રહે છે

પાકોના અંદર ખાંડ ન વાપરતા સાકરનો ઉપયોગ કરવો. દુધ સિવાયના વસાણામા ગોળ નાખવો પડે તો અડધી સાકર અને અડધો ગોળ નાખવાથી ગોળ ગરમ ન પડે તે માટે પ્રકૃતિને માફક આવવા ઉપર વધારે ધોરણ રહેલુ છે તેથી સાકર ઠીક પડે તો સાકર અને ગોળ ઠીક પડે તો ગોળ ઉપયોગમા લેવો

આપણામા એક એવી રૂઢી પડેલી હોય છે કે પૌષ્ટિક વસ્તુઓના અંદર જોઈતા પ્રમાણ ઉપરાંત ગંઠોડા સુંઠ વિગેરે નાખવામા આવે છે તે પાચનક્રિયાને ઉત્તેજન કરનાર છે તથાપિ ઉષ્ણ વસ્તુઓથી પગણે પચાવ કરવા કરતા પાચનશક્તિ અનુસાર માફકસર મધુર પૌષ્ટિક પદાર્થ ખાવા.

દેશી લોહની ઝેરકોચલાના સંયોગમા બનાવેલી ગોળીઓ સારા વૈદની સલાહથી નિર્બળ પ્રકૃતિના મનુષ્યોએ લેઈ ઉપર યોગ પ્રમાણમા દુધ પીવુ જોઈએ, તેમ અંગ્રેજી લોહની બનાવટો પૈકી પૌષ્ટિક અને ક્ષુધા તેજ કરનાર કેમીકલ ફુડ, ઇસ્ટનસીરપ, કૉડલીવ્હર ઑઇલ, સીરપ ગ્લીસીરોફોસ્ફેટ વિગેરે વિદ્વાન ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે લેઈ નિર્બળ પ્રકૃતિવાળાએ શરીર પુષ્ટ કરવા વસાણા હેમંતઋતુ બેસતાજ ખાવા ન જોઈએ, પણ શીશીરઋતુમા પોષ અને હેમંતઋતુમા એટલે માગશર માસમાજ લેઈ શકાય છે.

જઠરાગ્નિ તેજ હોવા છતા પ્રમાણ ઉપર લીધેલો ખોરાક પચી શકતો નથી તેથી સવારનુ ખાધેલુ વસાણું વા પૈષ્ટિક પદાર્થ એવા

પ્રમાણુથી લેવા જોઈએ કે બપોરના ખાણા વખતે ક્ષુધા પ્રદીપ્ત થાય અને સાજના કે રાત્રિના ખાણા એવા હલકા લેવા જોઇએ કે જલદી પચે. જેમ દાળભાત કે ખીચડી અને દુધ ભુખ કરતા પણ સહેજ ઓછા પ્રમાણમા ખાવાથી સવારે ક્ષુધા બરાબર પ્રદીપ્ત થાય

વસાણાનો ઉપયોગ કરનારે બપોરના ટાઇમે ફક્ત દાળભાત, ગેટલી કે ગેટલા સિવાય કસાર કે લાડુ વિગેરે ભારે પદાર્થોનો ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ પણ હમેશના રીવાજ મુજબ સાદો ખોરાક લેવો જોઇએ, ભારે ખોરાક ખાવાથી જઠરાગ્નિ તીક્ષ્ણ છતા પણ ક્ષુધા મદ પડી જઈ ભુખ લાગતી નથી અને અજીર્ણ થઈ આવે છે.

સશક્ત અને નીર્બળના વર્ગ પાડીએ તો નીર્બળ મનુષ્યોએ જલદી પચે તેવા વસાણા વા કઢેલા દુધ કે દુધ મીશ્રીત અજીરનો ઉપયોગ કરવો. સશક્ત અને મહેનતુ મનુષ્યોએ ભારે વસાણાનો ઉપયોગ કરવો, અને બેસી રહેનાર શ્રીમત વર્ગના મનુષ્યોએ પચવામા હલકો પાક અને ખોરાક ખાવો પાકાદિ વસાણા ભારે અને હલકી વસ્તુઓના યોગ પ્રમાણે ભારે હલકા બને છે માટે યોગ ફેરફાર કરી ઉપયોગ કરવો, તેથી શરીરનુ સારી રીતે પોષણ થઇ બળ અને રક્તાદિ ધાતુઓની વૃદ્ધિ થાય છે.

અભ્યંગઃ—વાતાવરણ રૂક્ષ પડવાથી અને અતી શીતળ હોવાથી શરીર ઉપર તેના પડતા પ્રભાવે રક્ત વગેરે ગાઢા થાય છે અને સ્વેદનુ નીકળવાનુ પ્રમાણ કમી થએલુ હોવાથી ત્વચા પણ રૂક્ષ પડેલી હોય છે તેથી વિશેષ ઠડીમા ચામડી ફાટે છે માટે લોહીના ગાઢાપણાને અને ત્વચાની રૂક્ષતા મટાડવા તથા શરીરના અવયવોમા ઉષ્ણતા લાવવા તેલ ચોળવાની જરૂર છે તેથી લોહી સારી રીતે ફરે છે અને કૃમિનો નાશ થાય છે તેમજ ચામડી સુવાળી થઇ શરીરે કાતિ આવે છે.

સ્નાનઃ—અતી શીત વખતમાં ગરમ જળથી સ્નાન કરવું તે સહેવાય તેવા જળથી કરવું. શૈાચાદિ ક્રિયામા ગરમ જળ વાપરવું. આંગણુા આગળ પાણીનેા ભેજ ન કરતા એકાંત સ્થળે સ્નાન કરી તે પાણી બહાર કહાડી નાંખવું. આંગણુા આગળ ભેજ કરવાથી ઘર આગળ ઠડક વધારે રહે છે. શરીરના સરક્ષણ માટે અને ઠડીના બચાવ સારૂ ગરમ કપડાં પહેરવાં અને મ્હેાડા સિવાયના શરીરના સર્વ અવયવ ઠડીના વખતમા કપડેથી આચ્છાદિત રાખવા.

અગ્નિઃ—કાષ્ટના કેાલસાના અગ્નિથી જરૂર જણાય તેા ઠડીથી બચવા તાપવુ.

શયનઃ—પલંગ કે ખાટલા ઉપર રૂની તળાઇએ કે જાડા ગેાદડાં પાથરવા પેાતાની સ્થિતિને અનુસરી તે ઉપર ચાદર કે બીજુ કપડુ પાથરી રજાઇ કે ગેાદડાં તથા ગેાદડીએાને પીછેાડીની સેાડ લેઇ સુઇ જવુ. મકાનની બારીએા તથા બારણુા બંધ કરવા. કેમકે શીતળ વાયુનું કષ્ટ થાય નહિ, પણ હવા આવવા માટે એકાદ બારી ખુલ્લી રાખવી.

દિવસે ઉંઘ લેવી નહિ. કારણ તે કફ પેદા કરે છે અને સળેકમ થાય છે વગર કારણે રેચ લેવેા નહિ. કારણ કે રેચ બીજા કફના સ્થાનકેાથી કફને ખેચી આમાશયમા લાવે છે તેથી જઠરાગ્નિ મદ થાય છે.

આ ઋતુમા કફનેા સંચય કફના દરેક સ્થળે થતેા હેાય છે. બહારનુ વાતાવરણ શીતળ અને રૂક્ષ હેાવાથી તેમ પૈાષ્ટિક અન્નપાનેાનેા વિશેષ ઉપયેાગ થવાથી કફ અભીવૃદ્ધિ પામી શરીરમા કફના દરેક સ્થાન કફથી ભરાય છે. જેમ ફેફસામા કફ જમાવથી ખાસી, મગજમા કફના જમાવથી નાકનુ સીડાઇ જવુ, સાધાએા સ્તબ્ધ થઇ દુખવા વગેરે ઉપદ્રવ એાછા કે વધારે પ્રમાણમા નીર્બળ અને મધ્યમ મનુષ્યેામા થાય છે.

આ ઋતુમાં શરદનું કોપેલ પિત્ત પ્રશમન સ્થિતિ ઉપર ઠંડીના આવર્ણથી થતું હોય છે તેવી પ્રકૃતિવાળાઓને કફ સંચય થઇ ચાલતી ઋતુમાં પણ ફેફસાંનો વરમ કે કફજ્વર પેદા કરે છે તેથી ઋતુ અને પ્રકૃતિના ઉપર લક્ષ રાખી વર્તવું જોઇએ. ઉપયોગ વગરના બળગમાદિ કફનો સચય નિર્બળ મનુષ્યોમા થાય છે તેથી તેઓએ લોહ કે તેની બનાવટોનુ શેવન કરવું. અને તેના જોડે દુધનો ઉપયોગ કરવાથી અયોગ કફ સચય થઈ શકતો નથી. કારણ લોહ પાચનક્રિયા અને અવયવોને બળીષ્ટ બનાવે છે.

આ ઋતુમાં કસરત કરવી તેથી કફનો જમાવ પીગળી જાય છે, લોહી સારી રીતે ફરે છે અને શરીરની નીર્બળતાનો નાશ થઇ શક્તિ સારી આવે છે.

શીશીરચર્યા.

શીશીર ઋતુમા પણ હેમત ઋતુ પ્રમાણે વર્તન ગખવુ. જેમ હેમંતના પહેલા માસમાં ઠડી ઓછી હોય છે અને બીજા માસમાં તેથી વધારે હોય છે તેમ શીશીરના પહેલા માસ એટલે પોષમાં ઠડી વિશેષ હોય છે અને માહા માસમાં ઠડી દિનપ્રતિદિન ઓછી થતી જાય છે એટલે બન્ને ઋતુઓના નિયમો એકજ જાણવા. હેમતમા કફ સચય થયો હોય છે તે શીશીરના માહા માસમા પ્રકોપ પામે છે અને વસતના ફાગણ તથા ચૈત્ર માસમા શાતિ ઉપર આવે છે, માટે શીશીરના પોષ માસ પછીના માહા માસમા ભારે અન્ન પાન ઓછા કરતા જવુ જેથી પ્રકોપરૂપ ઉપદ્રવ થાય નહિ.

વસંતચર્યા.

ફાગણ અને ચૈત્ર માસને વસતઋતુ કહે છે. શીઆળાના

માસમા એટલે હેમંત અને શીશીર ઋતુના ખાનપાનથી અને વાતાવરણની શીતળતાથી રક્તાદિ ધાતુઓ જે ગાઢા થએલા હોય છે તેજ પ્રમાણે શરીરના સર્વ સ્થાનોનો કફ પણ ગાઢો થઇ કફના સર્વ સ્થળે ભેગો થએલો હોય છે તેને કફનો સચય કહે છે.

વસતઋતુ બેઠા પૂર્વેથી એટલે ઠડી જેમ ઓછી થતી જાય તેમ તેમ સૂર્યની દક્ષીણાયનની ગતિ બદલાઇ ઉત્તર તરફ અયન થાય ત્યારથીજ તે પોતાની રાશીના ક્રમ પ્રમાણે ગતિ કરતા દિનપ્રતિદિન ઉષ્ણતા વધતી જાય છે અને ઠડી ઓછી થાય છે તેથી શરીરમા કફ પીગળી જાય છે.

મગજનો કફ પીગળી ગળામા આવે અને તેથી સળેકમ થાય ફેફસાનો કફ પીગળી ખાસી કે ફેફસાનો વરમ થાય તેમજ છાતીનો કફ હોજરીમા જવાથી અગ્નિ મદ પડે અને આતરડા તથા હોજરીના વ્યાધિ કરે આવી રીતે એકઠો થએલો કફ પીગળી વ્યાધિ પેદા કરે છે તેથી પ્રથમજ તેના ઉપાય લેવા જોઇએ એટલે આ ઋતુ બેસતાજ તેનો ઉપાય કરવો.

આ ઉપાય બે પ્રકારના છે, શમન અને છેદન ઉલટીથી ફેફસાંના કફનો નીકાલ કરવો તે છેદન અને આહાર વીહારના ફેરફારથી કફને જીતવો તે શમન કહેવાય.

પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ કફના વિશેષ કે ન્યૂન ઉપદ્રવ પ્રમાણે આહાર વીહાર શેવવા જોઇએ. જેના શરીરમા કફ સગ્રહ વિશેષ હોય અને તેથી પીડા થતી હોય. જેમ છાતીમા કફના જમાવથી થતી ગભરામણ કે શ્વાસાવરોધ તેવા કફના ઉપદ્રવવાળાએ સશક્ત મનુષ્યે ઉલટી કરવી અને જરૂર જણાય તો રેચ લેવો શીઆળામા જેવા ખોરાક લેવાય છે તેવા ભારે અને ઠડા ભક્ષણ લેવા નહિ. દિવસે સુવુ નહિ. ચીકણા, મીઠા, અને ખાટા પદાર્થ ખાવા નહિ. ચીકણા કફ કરે, ખાટા પિત્ત ઉત્પન્ન કરી કફ બગાડે અને ચીકણા

પદાર્થથી કફ ગાઢો થાય. ઉષ્ણુથી સુકાઇ જાય. નવુ ધાન્ય ખાવું નહિ. તે પણુ કફકર ગણાય છે તેથી તેમનો ઉપયોગ બનતા સુધી ઓછો કરવો.

જુના ધાન્ય, કસરત, તૈલ મર્દન, ચંપી, અને મધ વિગેરેનાં શેવન કફની શાતિકર ગણાય છે. જુનુ અનાજ કફની શાતિ કરે, મધ કફને ત્રોડે, કસરત, તેલ મર્દન અને ચંપી શરીરના કફને પીગળાવી છુટો પાડે છે ભારે અનાજ ખાવાની મનાઇ કરી છે. એ ઉપરથી જ્ઞાતીવરા પણુ આ ઋતુમા ન કરવા જોઇએ, કારણુ જ્ઞાતી ભોજન ભારે હોય છે જુના અને હલકા ધાન્ય. જેવા કે જુના ઘઉ, જુના જવ, જુના ચોખા, જુના મગ, ને તુવેર વગેરે કંઠાળની હલકી બનાવટાનો ખાવામા ઉપયોગ કરવો. મેવો પણુ દ્રાક્ષ નારંગી જેવો હલકો ખાવામા લેવો. આદુ લવણુ મીશ્રીત કફ શાતિ કરે. પાનમા ખેરસાર ખાવાથી કે જવખાર ખાવાથી કફ છુટે.

વ્રતાદિમા ગાયનુ ઘી અને દુધનો તથા માખણુનો ઉપયોગ નીરોગીઓએ કરવો ભાજીઓ ઓછી ખાવી. અથાણાનો ઉપયોગ ન કરવો. પાચનક્રિયા તેજ રહે અને ખોરાક પચી શકે તેમ લેવો. પ્રાચીન શાસ્ત્રવેત્તા કહે છે કે એક તણુખી અગ્નિમાથી ઉત્પન્ન થતો અગ્નિ વિશેષ રૂપમા આવી ઘાસની ગજી બાળી દે છે તેમ તદન હલકો ખોરાક લેવાથી કફનુ શમન થઇ અને મંદ જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિગત થતા પ્રદીપ્ત થાય છે અને પછી ભારે ખોરાક પણુ પચે છે

ફાગણુ પુર્ણીમાના દિવસે જે યજ્ઞ થાય છે તેને વર્તમાનકાળ હોળી કહે છે તે દિવસે લોકો ધાણી અને ચણા ખાય છે રાત્રે હોળીએ તાપે છે આ રીવાજ પણુ મલીન વાતાવરણુની શુદ્ધિ અર્થે હોય એમ લાગે છે આ કફ શાતિના યજ્ઞનો પ્રચાર ભારતવર્ષના સર્વ સ્થળે છે.

વસંતનો મધ્યાન્હકાળ બગીચામા, બાધેલા બંગલામા કે પોતાના મકાનોમા ગાળવો પણુ તાપ કે ઉષ્ણુતામા ફરવુ નહિ.

ગ્રીષ્મચર્યા.

ચૈત્ર અને જેઠ માસને ગ્રીષ્મ ઋતુ કહે છે. વસંત ઋતુમાં કફના પ્રશમનને માટે હલકાં અને રૂક્ષ અન્નપાન શેવન કરવાથી શરીરની સ્નિગ્ધતા ઓછી થયેલી હોય છે અને વસંતથી વાતનો સંચય થતો જઈ વૃદ્ધિગત થઈ ગ્રીષ્મમા કોપ પામે છે અને વર્ષામા પ્રશમન ઉપર આવે છે. ગ્રીષ્મમા સૂર્ય પોતાની ઉત્તરની ગતિમા આવવાથી સૂર્યના કિરણો પૃથ્વી ઉપર સીધા પડે છે તેથી પ્રચડ તાપ પડે છે, વાતાવરણ ઉષ્ણ થઇ જાય છે, જળોના મોષણ થાય છે એટલે આપણા શરીરમાં જળ રૂપ ભાગ જે શરીરનુ પોષણ કરનાર કફ રક્ત તે વિશેષ પાતળા થઇ ગરમીના પ્રભાવથી તેઓનુ શોષણ થાય છે અને તૃષા વિશેષ લાગવાથી પાચનક્રિયા મદ પડી જાય છે. તેને માટે મધુરરસયુક્ત હલકા પદાર્થો ખાવાની અને શીતળ સ્થળે રહેવાની પ્રાચીન શાસ્ત્રકારે ભલામણ કરી છે તે શોષણને મદદ આપનાર કસરત, સ્ત્રી શેવન અને ઉજાગરો વગેરે કરવાની મનાઇ છે.

બપોરના વખતે આરામ લેવો, મીઠા સરબતો પીવા, દરેક પ્રકારનો મેવો ખાવો. અનાજમા ચોખા, ઘઉ, જુવાર, મગ, તુવેર, જવ, બેરડ, સાકર, દુધ, ઘૃત, માખણ, દુધપાક, શ્રીખડ વિગેરે હલકી બનાવટો બનાવીને ઉપયોગ કરવો. દારૂ વગેરે કોઈ પ્રકારના આસવ પીવા નહિ. વળી શ્રીમતોએ બપોરના વખતે આરામ લેતી વેળા પોતાના બીછાનામા સુગધી પુષ્પો રાખવા, ફુલના હાર પહેરવા અને વાળાની ટટીઓ લટકાવવી તેને પાણીનો છટકાવ કરવો અને શીતળતાવાળા મકાનમા પખાનો પવન લેવો. ગરીબોએ પણ ગ્રીષ્મનો મધ્યાન્હકાળ યોગ સ્થાનકે ઠડી જગ્યામા ગાળવો. ગ્રીષ્મમા વાતાવરણ ઉષ્ણ હોવાથી, તેમ તેમા પાણીનુ બાષ્પ હોવાથી ઉષ્ણ વાયુનો શરીર ઉપર પ્રભાવ પડી શરીરની ધાતુઓજનુ શોષણ થાય છે તેથી શરીરની

ધાતુઓ ક્ષીણ થતી જાય છે તે ક્ષીણ ધાતુ વગેરે અવયવોના અનુગત ઉષ્ણ વાયુ (પિત્તવાત) વિશેષ ઉત્તેજીત થાય છે અને તેથી શરીર પિત્તવાતના વિકારોને ભોગ થાય છે. હૃદયની અકળામણ થાય છે અને મગજ બગડી જ્ઞાનતંતુ અને ગતિતંતુઓના વિકાર પણ થાય છે.

સ્નાન—ગ્રીષ્મમાં શીતળ જળથી સ્નાન કરવું.

શયન સ્થળ—શીતળ હવાનુ આવાગમન થાય તેવા રાખવાં આ ઋતુમા જમીન તૃપ્ત થવાથી વિષારી જંતુઓ રસ્તાઓમાં પડયાં રહે છે તેથી અંધારામાં તેમ પગરખાં સિવાય કયાય જવુ નહિ. જવું પડે તો ફાનસ રાખવું અને જોડા પહેરી જવુ. તાપમા ફરવુ હોય તો છત્રીની શરીર ઉપર છાયા રાખવી જોઇએ.



વર્ષા ઋતુ.

વસંત અને ગ્રીષ્મ ઋતુથી મનુષ્યોના રક્તાદિ અને વાતાવરણ તેમજ પૃથ્વી તૃપ્ત થઇ જાય છે તેમ પૃથ્વી રૂક્ષ પડી જાય છે. પ્રાણીના શરીરના ઓજ ધાતુઓની સૂર્યની પ્રચંડ ઉષ્ણતાથી ક્ષીણતા થાય છે અને તેથી શરીર અશક્ત થઇ ઉષ્ણ વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે, તેવા સમયના પૃથ્વી ઉપરનાં જળોના સોષણની હવામાની વરાળનાં વાદળા બંધાઇ, તે પાણી પૃથ્વી ઉપર પડે છે તેને વર્ષાઋતુ કહે છે.

વર્ષાઋતુ અસાડ અને શ્રાવણ માસને કહેવાય છે, તથાપિ સૂર્યનો તાપ તીક્ષ્ણ હોય તો અડધો જેઠ જતા પણ કોઇ કોઇ વર્ષમા વર્ષા થાય છે તેમ વર્ષા ઋતુના બે માસ ગયા બાદ ભાદરવો અને આસોમા પણ કવચિત વર્ષા થાય છે તેવા કારણોને લીધે વાતાવરણ જલદી મલીન થાય છે તથા લાંબો કાળ બગડેલુ રહે છે.

ગ્રીષ્મના છેલ્લા પખવાડીઆમા સૂર્ય અતિ તીક્ષ્ણ કીરણોવાળો હોય છે તે વર્ષામા પણ તેવોજ રહે છે પણ આકાશ વાદળાથી આચ્છાદીત હોવાથી સૂર્યનો પ્રકાશ આપણા ઉપર પડતો નથી, તેમ સૂર્ય દેખાતો પણ નથી, તેવુ હેલીઓના દિવસોમા બનવાથી તેની તીક્ષ્ણતા આપણને ઓછી થએલી લાગે છે પણ સૂર્યનો પ્રકાશ તો તીક્ષ્ણ રહે છે. જો તે તીક્ષ્ણતા ઓછી થાય તો પૃથ્વી ઉપરના જળોનુ શોષણ ઓછુ થાય અને વર્ષા ઓછી થાય. જેમ તીક્ષ્ણતા વિશેષ તેમ જળોની વરાળ થઇ ઉચે વિશેષ ચડે અને વાદળા થઇ વર્ષા વિશેષ થાય. શરદઋતુ બેસતા સૂર્ય દક્ષીણ અયન કરે છે તેથી તેમની તીક્ષ્ણતા દિનપ્રતિદિન ઓછી થતી જાય છે એટલે ગ્રીષ્મ જેવો પ્રખર નહિ પણ તેથી ઓછો તાપ પડતો જાય છે

ગ્રીષ્મઋતુ વ્યતીત થતા મનુષ્ય આકાશ સામુ જોઇ રહે છે. મયુરો ટહુકાર કરે છે અને વનસ્પતીઓ તથા તેમના બીજો પણ વર્ષાની રાહ જુવે છે આ અરજને કુદરતે ધ્યાનમા લેઇ તેમના ઉપર દયાની દષ્ટિરૂપ વર્ષાદ પ્રવર્તાવે છે તે જળપાનથી મયુરો આનદ ભોગવે છે, માનવ ગભરાટ ઓછો થાય છે, વનસ્પતી પૃથ્વીના સઘળે સ્થળે ખીલી નીકળે છે અને તેથી પૃથ્વી રળીયામણી બની જાય છે અને શરીર સુખાકારીમા પરીવર્તન થાય છે

ગ્રીષ્મકાળ વ્યતીત થતા અને વર્ષાકાળ શરૂ થતા પૃથ્વીની અદરનુ બાષ્પ છુટી વાતાવરણમા મળે છે, તેમ પૃથ્વી ઉપર પાણી પડવાથી અનેક પદાર્થોમા કોહવાણ થવાથી તેમના ગૅસ છુટી હવામા મળે છે.

પૃથ્વી ઉપર મલીનતા વિશેષ થાય છે. નદીઓ અને તળાવોના પાણી બગડી જાય છે એમના અદર ત્રીવર્ગના પરમાણુ મળી તેમાં ખનીજ પરમાણુના વિશેષ મેળથી પાણી ડોળાઇ જાય છે. છાછરા કુવાઓની પાસે મલીન પાણીના પ્રવાહ વહેતા હોય તે કુવા અને

વાવોનાં જળ મલીન થઇ બગડે છે. વાતાવરણ શીત ઉષ્ણની મીશ્રતા-વાળું બને છે તેથી પાચનક્રિયા બગડી જાય છે અને વર્ષાના કલેશનો ઉદ્ભવ થાય છે. વાયુ ઠંડો વાવાથી પિત્ત સંચય થાય છે તેમ કફ વાયુ પણ વૃદ્ધિ પામે છે એમ ત્રણ દોષની વધતી ઓછી ઉષ્ણતાથી સબળ કે નીર્બળ મનુષ્યોમા ત્રણે દોષનો ઉપદ્રવ થવાનો સંભવ રહે છે.

આ ઋતુમા ખોરાક સાધારણ લેવો તથાપિ ષટરસના પદાર્થો પૈકીના અનાજ વર્ગના ખોરાકની હલકી બનાવટોનો ઉપયોગ કરવો અને તીખા પદાર્થનો માફકસર ઉપયોગ કરવો. ઉષ્ણ પદાર્થો વિશેષ લેવાથી બાહ્યગત ઠંડા આવ્રણનો શરદઋતુમાં નાશ થાય ત્યારે પિત્ત ઉકળી કોપે છે. ખાદ્ય વસ્તુઓના જલદી પચે તેવો હલકો ખોરાક લેવો. શાક ઓછા ખાવા, તેમજ તે પાણી વગર તેલમા તળીને ઉપ-યોગમા લેવા, કારણ કે વખતે ઝાડા પણ થઇ આવે છે, તો આવા વખતે જ્ઞાતીવરા પણ બંધ રાખવા.

મીઠું દહી અને મીઠી છાશની કઢીનુ પ્રકૃતિને માફકસર સેવન કરવુ લીંબુના અથાણા અને પાકી કેરી એવી વસ્તુઓ ઘણુ કરી બગડી જાય છે તેથી તેમનો ઉપયોગ કરવો નહિ, અને લીંબુ જેવી વસ્તુઓનો કરવો પડે તો કરવો. એટલે ખાટી વસ્તુઓ ઓછી ખાવી. હેલીના દિવસોમા ક્ષારયુક્ત પદાર્થો જેવા કે પાપડ, કોઠીમડાની કાચરીઓ, અથાણા અને ઘી, તેલનો માફકસર ઉપયોગ કરવો.

હેલીના દિવસોમા આકાશનુ સ્વચ્છ રીતે ઝીલેલુ પાણી કે પાદરના ઉંડા કુવાનુ મળ રહીત પાણીનો ઉપયોગ કરવો. કસરત અને તડકાનો ત્યાગ કરવો, ભોય તળીએ રહેવુ નહિ, નદી તળાવના મેલા પાણી પીવા નહિ, અને દિવસે ઉંઘવુ નહિ. આ સર્વથી દોષ કોપે છે. રૂક્ષ પદાર્થ ખાવા નહિ તેમ અતિ સ્નિગ્ધ પદાર્થ પણ ખાવા નહિ, ઠંડો પવન લેવો નહિ, ભેજવાળી અને કાદવવાળી જમીનમાં

ઉઘાડા પગે ફરવું નહિ, ભીનાં કપડાં પહેરવાં નહિ, વાછંટ સામે બેસવું નહિ તેમજ ઘર આગળ કાદવ કે ગંદકી થવા દેવી નહિ.

ખાવા યોગ પદાર્થ—છાશ, દહીં, કઢી, ચોખા, ચણો, ઘઉ, મગ, તુવેરની હલકી બનાવટો અને દુધ સેવવા યોગ્ય છે. ઘી પાચન-શક્તિ અનુસાર લેવુ. શાક તદન ન લેવાય તો સારૂ. ચટણીઓ માપ-કસર ખાવી અને ગરમ કપડા પહેરવા.

વર્ષામા હોજરીની ગ્રાહક શક્તિ મંદ થવાથી ભારે અને વાયડી વસ્તુઓ પચી શકતી નથી. તેથી હદ ઉપરાત ખોરાક લેનારને ઝાડો, મરડો અને વખતે કોલેરા પણ થઇ આવે છે. આ ઋતુમા બચ્ચાંની ખાસ સભાળ રાખવી જોઇએ કારણ કે તેમને ઝાડાના ઉપદ્રવ વિશેષ થાય છે. વર્ષામા વિષારી જતુ બહાર ફરે છે તેથી ખાટલા ઉપર શયન કરવુ.

શરદ ઋતુ.

ભાદરવો અને આસો એ બે મળીને શરદ ઋતુ ગણાય છે. વર્ષા ઋતુ વ્યતીત થઈ આકાશમા વાદળા વીખેરાઈ સૂર્યનો તાપ પડવા માંડે છે, અને તેથી શરીરના પિત્ત તપી પાતળા થઇ ઉપદ્રવકારી થાય છે. ક્વચિત વર્ષાકાળ ભાદરવા સુધી પણ રહે છે અને આકાશ ખુલ્લુ નથી હોતુ તો તે વર્ષાકાળમા ગણાય છે. જયારથી આકાશ ખુલ્લું થઇ સૂર્યનાં કીરણોનો પ્રકાશ પૃથ્વી ઉપર પડ ત્યારથી શરદ ઋતુ ગણાય તથાપિ ભાદરવો અને આસો આ બે માસ શરદના ગણાય છે.

વર્ષાકાળના ઠંડા આવરણથી એકઠુ થએલુ પિત્ત શરદની સૂર્યની તાપની ઉષ્ણતાથી ઓગળી શરીરમા પિત્તના ઉપદ્રવ કરે છે તેમજ વર્ષામા પાણીના ભરાવાના જે તે સ્થળોએ પાણી ભરાઇ તેમા પૃથ્વી

ઉપરના મલીન પરમાણુનું કહોવાણ થએલુ હોય છે તે વર્ષા વ્યતીત થતા સૂર્યના તાપથી તે કોહેલાં જળોની વરાળ હવામાં મળે છે અને તેથી હવામાં બગાડો થાય છે. આ હવાને મેલેરીઆ કહે છે. આવી હવાની મલીનતાથી જ્વરની ઉત્પત્તિ થઇ શરીર સુખાકારી બગડે છે, શરદમાં જ્વરની ઉત્પત્તિ વિશેષ થાય છે અને આરોગ્યતા બગડે છે. સંતતાદિના એકાતરીઆ, નિત્યના, અને ચોથીઆ પિત્તજ્વરોનુ પ્રબળ વધે છે તે પીડાના ભોગ આપણે થવુ પડે છે. આ જ્વરોનુ પ્રબળ કારતક અને માગશર માસ સુધી ચાલે છે અને આપણે દુઃખી થવુ પડે છે. માટે યોગ ખાનપાનથી તેઓનો અટકાવ કરવો જોઇએ

ખાવાયોગ પદાર્થ—મધુર વર્ગના અન્નપાન, મેવો, અનાજ પૈકી ચોખા, મગ, તુવેર, ઘઉ, મસાલામા ધાણા, જીરૂ, આબલી, લીંબુ. પ્રાણીજમાં ઘી, દુધ, અને ગળપણમા સાકર એવા પિત્તશામક ખાનપાન સેવવા. મુખ્ય મધુર રસવાળા અને તેથી ન્યૂન પ્રમાણમા તુરા અને કડવા રસવાળા પદાર્થ સેવવા. કરીયાતુ, કડુ કે સુદર્શન ચૂર્ણ યોગ પ્રમાણથી લેતા રહેવુ, તેથી પિત્ત શાત થાય છે. પિત્તસ્રાવ કરવામા જરૂર જણાય તો કડુ, હરડેદળ, હીંમજ કે મીઠીઆવળના હલકા રેચ લેવા અને પિત્તનો નીકાલ કરવો. લીંબુમા ડીકામાળી ભરીને પણ ચુસાય છે.

પિત્તવર્ધક એટલે કોઈ પણ ઉષ્ણ વીર્યવાળા અન્નપાનનો ઉપયોગ કરવો નહિ. દિવસે સુવુ નહિ, રાત્રીએ જાગવુ નહિ વીર્ય રક્ષણ કરવુ, તાપ અને તડકાનુ સેવન કરવુ નહિ, એટલે શરદમા પણ ગ્રીષ્મ જેવુ ઘણું ખરૂ વર્તન રાખવુ પડે છે. પચવામા તદન હલકા અને પૈાષ્ટિક, શીતવીર્ય, દુધ જેવા પદાર્થનો ઉપયોગ પાચનક્રિયા અનુસાર કરવો. પાચનક્રિયા બગડે અને ક્ષુધા મદ પડે તેવો ખોરાક ન લેવો જોઇએ, તેમજ હમેશ ઝાડો સાફ આવે છે કે નહિ તે લક્ષમાં રાખવુ, ન આવે તો ઝાડો સાફ આવે તેવા ઉપાય કરવા. રાત્રિની ઝાકળ લેવી નહિ. તેમ જે પાણી ઉપર સૂર્યનાં કીરણો પડતાં હોય તેવા કુવાઓ કે જળાશયોનું શુદ્ધ જળ ઉપયોગમાં લેવું.

ઋતુપરત્વે પાચનક્રિયાના ફેરફાર.



પાચનક્રિયા ત્રણ સ્થળે ચાલે છે. મ્હોડામાં, આમાશય (હોજરી) માં અને પકવાશય (આંતરડાં) માં. મ્હોડામા ખાણું લીધુ અને દાંતોએ ચાવવુ શરૂ કર્યું એટલે થુંક પેદા કરનાર પીંડોમાંથી થુંક વહે છે અને ચવાતા અનાજ ઉપર પડે છે. આ થુંકના અંદર ક્ષાર રહેલો છે અને તેથી ખોરાક ગળે છે, તેમ તેમાં મધુરતા આવે છે અને તે કંઠ નળીદ્વારા ગળાઇ ગળાની બારી ઓળગી આમાશયમા આવે છે, તે હોજરીના અંદરની નળીઓમાં જઠરસ ઉત્પન્ન થાય છે. હોજરી મશક જેવા આકારની અને તેના આતર રસ પડમાં બારીક છીદ્રોવાળી નળીઓ પથરાયલી છે તેથી તે મધપૂડાના આકારની માલમ પડે છે. તે નળીઓમાથી જઠરસ ઝરે છે તેના અદર હરીકામ્લ જેને મીઠાનો તેજાબ કહે છે તે તથા પાણી મીશ્રીત બીજા ક્ષાર અને પેપસીન એ સર્વનું જે મીશ્રણ તેને જઠરરસ કહેવામા આવે છે. તે જઠરરસ નળીઓના અંદર રહે છે. ખોરાક ગયો કે તુરત તેના ઉપર ઝરે છે અને હોજરીની અદર તે ખાણાનુ હલનચલન થઈ ખાણાનો રસ થાય છે. તે રસને ચુસી લેનાર બીજી નળીઓ હોય છે તે પીંડોથી રસનુ શોષણ થાય છે. બાકી રહેલો ખોરાક નાનાં આતર-ડામાં જાય છે ત્યા ગએલા ખોરાક ઉપર કલેજાનુ પિત્ત પડે છે. તેમ કરોડરજ્જુ તરફ આવેલા પ્રાંકીયાઝ નીગ્લાડમાંથી પ્રાંકીયા ટીન નામનુ સત્વ ઝરે છે અને તે પિત્ત તથા સત્વ મીશ્રીત ખોરાકનુ આંત-રડાંમાં હલનચલન થઇ રસ નીપજે છે. તે રસનું આતરડાંમાં રહેલા પીંડા શોષણ કરે છે એટલે હોજરીમાં નહિ પાચન થએલો ભાગ ત્યા

પચે છે અને નીસાર રહેલા ખોરાકનો ભાગ ત્યાંથી હડસેલાઇ મોટા આંતરડાંમાં આવે છે. નહિ પચેલો ભાગ ત્યાં પચે છે અને પાતળા રહેલા ખોરાકના નીસાર ભાગને ઘટપણું મળે છે અને શરીરના પોષણમાં નિરૂપયોગી ભાગ સફરાવાટે બહાર પડે છે, તેમ ખોરાકના રસનું જે પીંડાએ શોષણ કરેલુ તે નાની શીરાઓમાં થઇ મોટી શીરાને મળીને રક્તમાં જાય છે એમ ખોરાકના સાર અને નિઃસાર ભાગનું પૃથક્કરણ થઇ સાર ભાગનો શરીરના પોષણમાં ઉપયોગ અને નિઃસાર ભાગ મળ રૂપે નીકળી જાય છે.

આપણા પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોએ પાંચ પ્રાણ કહેલા છે અને તેઓની જુદી જુદી ક્રિયા ચાલે છે, જેમ વ્યાન મગજમા રહી જ્ઞાનેદ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયોની જુદી જુદી ક્રિયા કરાવે છે. પ્રાણ હૃદયમાં રહી પિત્ત સાથે મળી લોહીના ફરવાની ગતિને તથા ફેફસાંની શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને ચલાવે છે તેથી તે બે પ્રાણ વાયુ પાચનક્રિયાના સહકારી નથી, પણ ઉદાન જે કંઠસ્થાનમા રહે છે તે થુંકના પેદા કરવાના પીંડ અને દાંતના ચરવણમાં તેમ ખોરાકને કંઠ નળીદ્વારા હોજરીમા પહોંચાડવાનુ કામ કરે છે તેથી આ સ્થળે તે ક્રિયાનો કર્તા ઉદાન ગણાય છે. ક્રિયા થવી એ ગુણ વાયુનો છે કારણ શાસ્ત્રમાં વાયુને રજોગુણી કહ્યો છે તેથી અવયવોની જે ક્રિયા ચાલે છે તે રાજસ્ગુણમાં ગણાય. રજોગુણ વાયુનો હોવાથી આ ક્રિયા વાયુની કલ્પી શકાય. જો એમ કહેવાય કે અવયવોના સ્વાભાવિક એવી શક્તિ છે તો જે સ્વાભાવિક શક્તિ છે તે વાયુની ગણાય. અવયવો, પીંડો, સ્નાયુઓ અને એવી બારીક નળીઓની સંકોચક અને પ્રસારકપણુની જે શક્તિ તે આ અંતર્ગત રહેલા વાયુજ છે એટલે ખોરાકને મ્હોડામાં પાચનક્રિયાને યોગ્ય બનાવી કંઠ નળથી હોજરીમાં મોકલવાનું કાર્ય ઉદાનથી થાય છે.

હોજરીમાં રહેલ સમાન નામનો વાયુ ખોરાકનું પૃથક્કરણ કરે છે, ખોરાક હોજરીમાં ગયા પછી જે નળીઓદ્વારા જઠરરસ તેના ઉપર પડે છે અને રસ થઇ બીજી નળીઓથી તેનું શોષણ થાય છે તે સર્વ ક્રિયા હોજરીની નળીઓમા રહેલી નળીઓના સંકોચક અને પ્રસારક ગુણવાળી શક્તિ એટલે પ્રસારણ ગુણવાળી નળીઓથી જઠરરસ પડે અને સંકોચક ગુણવાળી નળીઓથી ખોરાકના રસનુ શોષણ થાય, તે નળીઓમાં બન્ને ગુણવાળી જે શક્તિ તે સમાન વાયુ ગણાય છે. આ વાયુ ખોરાકના રસના વિભાગ કરે છે. શરીરના પોષણકારક ભાગને ખેચી લે છે વિગેરે હોજરીમા નહિ પચેલો ખોરાક આતરડામા જાય છે. ત્યા રહેલો અપાનવાયુ, પિત્ત અને પ્રાકીયાટીન મીશ્રીત ખોરાકથી થતા રસને આતરડાંના પીડોદ્વારા શોષણ કરે છે અને દ્રવરૂપ નિઃસાર ભાગને ઘટપણું તથા ગધ આપી સફરાદ્વારા બહાર કહાડે છે આ ક્રિયા અપાનની ગણાય છે

શરીરના જુદા જુદા સ્થાનોરૂપ અવયવોમા રહેલી સ્વાભાવિક શક્તિને ઉદાન, સમાન, અપાન એમ જુદા જુદા વાયુ ગણેલા છે એ પ્રકારે જે ચાલતી પાચનક્રિયા અને તેથી શરીરનુ થતુ પોષણ તેમા ઋતુઓ પરત્વે મદ, તીક્ષ્ણ કે સમપણું થાય છે. શાસ્ત્રમા હેમત એટલે કારતક અને માગશર માસમા જઠરાગ્નિ તીક્ષ્ણ થાય છે અને અનાજ સારી રીતે પચે છે. શીશીરમા જઠરાગ્નિ મધ્યમ, વસતમા પણ તેવીજ રહી ગ્રીષ્મમા મદ પડી જાય છે વર્ષામા વિષમ અને શરદમાં ઘણું કરી સમ ગણાય છે.

જઠરાગ્નિ ઋતુપરત્વે વધતા ઓછા પ્રમાણમા રહે છે. એમ શાસ્ત્રકારો કહે છે. શીઆળો બેસતા ઠડી દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે અને બાહ્યગત ઠંડીનું આવણ થએલુ હોવાથી ઉષ્ણતાથી રક્તાદિ તાસ

થતા નથી. તેમજ શરીરના અંદરનો પાણીનો ભાગ સ્વેદરૂપે બહાર જતો નથી.

કુદરતી નિયમ ઉપર નજર કરીશુ તો જે વસ્તુનો જેટલો વ્યય થાય તે ખોટ પુરી પડવા તેટલી બીજી વસ્તુની તે ઠેકાણે જરૂર પડે અને તે આવે તો શરીરના પોષણમાં ખામી ન આવે પણ તેથી વધારે કે ન્યૂન આવે તો ખામી આવે. આપણે વિચાર કરીશુ તો બાહ્યગત ઠંડી હોવાથી સ્વેદદ્વારા પાણીનો ભાગ જતો નથી તેમ રક્તાદિ અવયવો તપ્ત થતા નથી અને તૃષા ઉપડતી નથી તેથી જઠરરસમા પાણીનો ભાગ જોઇએ તે પ્રમાણે રહે છે અને ક્ષાર અમ્લ આદિ જઠરરસના પદાર્થો સાથે જેટલા પ્રમાણમાં પાણી જોઇએ, તેટલા પ્રમાણમા હોય છે તેથી ખોરાક ઉપર તેનો યથાયોગ પ્રયોગ થાય છે અને તે જલદી પચે છે, જ્યા સુધી જઠરાગ્નિની આવી સ્થિતિ રહે ત્યા સુધી જઠરાગ્નિ તેજ રહે અને અનાજ સારી રીતે પચે, તેથી આવા સમયમાં મધુર, પૌષ્ટિક અને ભારે અન્ન ખાવાની ભલામણ કરી છે. આવી જઠરાગ્નિની સ્થિતિ હેમંતના બીજા અને શીશીરના પહેલા માસમા રહે છે અને કારતક તથા માહા માસમાં મધ્યમ સ્થિતિ રહે છે. માહા માસથી મંદ થવા માડે છે તે ગ્રીષ્મઋતુમાં મંદ પડી જાય છે. આનુ કારણ એ કે સૂર્યનો તાપ જેમ જેમ વધતો જાય છે તેમ તેમ સર્વ સ્થાનોમાં ગરમીનું પ્રબળ વધતું જાય છે અને શરીર પણ ઉષ્ણતાથી તપ્ત થાય છે અને પાણીનો શોષ વિશેષ પડે છે. પાણી વિશેષ પીવાય તેથી જઠરરસ, પિત્ત વિગેરે પાચન કરનાર દ્રવરૂપ પદાર્થમા જોઇએ તે પ્રમાણ કરતા પાણીનો ભાગ વિશેષ રહે છે અને ખોરાક ઉપર તેનો જોઇએ તેવો પ્રયોગ બરાબર થતો નથી તેથી જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. માટે દ્રવરૂપ પદાર્થ દુધ જેવા અને સ્થૂલ રૂપ પદાર્થ ભાત જેવા તેમજ પચવામાં તદન હલકાં ખાનપાન

સેવન કરવા આ ઋતુમાં કહેલું છે અને તેવાં અન્નપાન સેવન કરવાથી પાચક દ્રવ પદાર્થનો પ્રયોગ થોડો થાય તોપણ ખોરાકને શોષણ કરનારી નળીઓ ખોરાકને ચુસી લે છે અને તેથી શરીરનું પોષણ થાય છે. ગ્રીષ્મમાં ભારે અનાજ ખાવાથી, પાચનક્રિયા બગડવાથી, હોજરી અને આંતરડાંની ગ્રાહક શક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને અતિસાર, કોલેરા, અજીર્ણ વગેરે વ્યાધિઓના ભોગ થવુ પડે છે.

ગ્રીષ્મના ઉત્તર કાળની સ્થિતિમાં તપ્ત ભૂમિ ઉપર વર્ષા થવાથી વાતાવરણ બગડી જાય છે, પૃથ્વીમાથી બાષ્પ છુટી વાતાવરણમાં મળે છે અને શીત ઉષ્ણની વિષમ સ્થિતિવાળુ વાતાવરણ થવાથી પૃથ્વી અને શરીરને તેની અસર થાય છે તેમા ભારે અને સ્નિગ્ધ અન્નપાન સેવન કરવાથી હોજરી અને આતરડાની ગ્રાહક શક્તિ મદ થએલી હોવાથી તે પચતા નથી અને અતિસાર થઇ આવે છે.

વર્ષા ઋતુ વ્યતીત થયા પછી પણ કલેજાનુ પિત્ત અભિવૃદ્ધિ થએલું ઉકળી પ્રમાણ ઉપર પિત્ત આતરડામા મળવાથી પણ પાચનક્રિયા બગડે છે, અને ખોરાકનો રસ થતાં પિત્તના લીધે અન્ન નળ (છાતી) બળે છે, વાયુ ત્રિક્રિયાયુક્ત થવાથી પેટ પણ વખતે ચડે છે માટે સુજ્ઞ મનુષ્યે પોતાની પાચનક્રિયા અનુસાર ખોરાકનો ઋતુપરત્વે વાતપિત્ત ને કફના પ્રશમન પ્રકોપના વિચારપૂર્વક તેમજ પાચનક્રિયાની સ્થિતિ અનુસાર શરીર બળના ઉપર લક્ષ આપી હલકા કે ભારે અન્નપાનનો ઉપયોગ કરવો એ લાભકર ગણાય.



દીનચર્યા.



આ સ્થળે અર્થ ધર્માદિ કાર્ય પ્રવૃત્તિને માટે નહિ, પણ શરીર સંરક્ષણ અર્થે દીનચર્યાના નિયમોનો સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે.

વહેલું ઉઠવું:—નીરોગી મનુષ્યે પરોઢીએ એટલે ચારથી પાચ વાગ્યાના અરસામાં ઉઠવું. જાગ્યા છતા પથારીમાં પડી રહેવાથી સ્વપ્નાં આવે છે, અને આળસ આવે છે, શરીર દુઃખે છે; મન ઉત્સાહરહીત રહે છે; માટે પરોઢીએ સ્વાભાવિક ઉંઘ આવતી અટકી જાય, અને મનોવૃત્તિ જાગ્રતદશામાં આવે કે તુર્તજ ઉઠવું. તેથી સ્મરણશક્તિ તાજી રહે છે. બુદ્ધિ નિર્મળ અને મન ઉત્સાહી રહે છે અને તેથી વિચારેલાં કામ સહજ શ્રમે સારાં થાય છે, અને દિવસના કાર્ય કરવામા ઉત્સાહ વધે છે.

નિયામકની સ્તુતિ:—પ્રાતઃકાળે ઉઠી તુરતજ પ્રકૃતિના નિયામકની પવિત્રતાની સ્તુતિ કરવી કારણ કે તેથી આપણને દિવસ અને રાત્રિ પવિત્રપણે ગાળવાનુ જ્ઞાન થાય છે.

ઉષાપાનઃ—જેને મળમૂત્રની કબજીઅત રહેતી હોય તેઓએ ઇશ્વર સ્તુતિ કર્યા પછી અર્ધો શેર નિર્મળ પાણી પીવું તેથી મળની રૂક્ષતાનો નાશ થઇ તે ભીનો થઇ પોતાના યોગ સ્થળે પ્રવૃત્તિ કરે છે, અને તેથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે તેમ ઉદર અને રક્તના વિકાર થતા નથી.

મળમૂત્ર ત્યાગઃ—બસ્તી પ્રદેશમાં ભરાઇ રહેલા પેસાબનો નીકાલ કરવો. ઘણાખરા રાત્રે પેસાબની હાજત થયા છતા દબાવીને પડયા રહે છે માટે તેમ ન થવા દેવું, પણ પેસાબની હાજત

થાય કે તુરત કરવેા જોઇએ. સિવાય સવારે ઉઠયા કે પ્રથમ કામ મળમૂત્રનેા નીકાલ કરવાનું કરવું, અને તે અવયવેાને પાણીથી સાફ ધેાઇ નાખવા. મળત્યાગ કરાંઝીને કે ઉતાવળથી ન કરતા તે જેમ આવે તે પ્રમાણે થવા દેવેા જોઇએ. જો આ મળેાને રેાકી રાખવામાં આવે અને બીજા કાર્યમાં પ્રવૃત્તિ કરવામાં આવે તેા તે મળેાનેા વિકાર ઉર્ધ્વગમન એટલે આંતરડાના પીંડામા મળના પરમાણુનું શેાષણ થવાથી તે મળેાનેા વિકાર રક્તાદિમાં મળે છે અને તેથી પાચનક્રિયા અને કલેજાના વિકાર થાય છે, શરીર ચુંટાય છે, મસ્તક દુઃખે છે, અને વિષારી જ્વરેાને પણ જન્મ મળે છે તેમજ મૂત્રાશય અને મૂત્રપીંડ બગડવાથી તેઓના વ્યાધિ થઈ આવે છે અને તેથી પાડુ, શેાફ, ગુલ્મ વિગેરે દરદેા થવાનેા ભય રહે છે; માટે કાળજીપૂર્વક આ બે કામ પ્રાતઃકાળે ઉઠી પહેલાં કરવા તેમજ જ્યારે ત્યારે મળની હાજત થાય તે વખતે પણ તેનેા નીકાલ કરવેા.

દાતણ કરવું:—દતમજનેાથી કે બાવળ વા લીંબડા કે વડની વડવાઇ આદિનાં દાતણ લેઇ કુચેા કરી દાતે ઘસી તેના મળ સાફ કરવા. પછી રૂપાની સળી કે તે દાતણની ચીરીથી જીભ ઉપરની ઉલ ઉતારી પછી પાણીથી દાત, મેાઢુ, નાક, આંખ સર્વ સ્થળ ધેાઇ મળ સાફ કરીને કહાડી નાખવા.

દાત સાફ કરવા તેમાં તેના પેઢુઓના આતર અને બાહ્ય ભાગ ધેાઇ સાફ કરી નાખવા, તેમ ન કરવામા આવે તેા ચાવીને જે પદાર્થનેા ખાવામાં ઉપયેાગ થાય છે તેમાનેા કેટલેાક ભાગ તેમાં ભરાઇ રહે છે અને તેથી ખટાશ ઉત્પન્ન થએલુ હેાય છે અને પેઢુ ઉપસી આવેલાં હેાય છે તેથી દાત બરાબર સાફ ન કરવામાં આવે તેા તે દાતેાના અ દરના મલીન પદાર્થના પરમાણુ ખેારાક સાથે હેાજરીમાં જાય છે અને ત્યા ખેારાકના પૃથક્કરણથી થતા રસમા મળી રક્તમાં

જાય છે તેથી રક્તની મૂળ શક્તિનો નાશ થઇ પરૂનો પ્રવાહ વધી તેમાંથી સણકા, વાયુના દર્દો, ક્ષય, કંઠમાળ, પાંડુ, હૃદયરોગ, જ્વર, અશક્તિ વિગેરે દરદો ઉદ્ભવે છે. આંખો ધોઇ સાફ કરવી એટલે પરૂ, પીયા, પાચ કહાડી સાફ કરવી, નહિ તો જોવાની કીકી ઉપર તેઓનુ આચ્છાદન થઇ હરકત કરે છે તેમ પાંપણોમાં ચોંટી રહેવાથી કેશ ખરી પડે છે અને ડોળાને ખુચે છે.

નાક નસકારી નાકમાની બલા કહાડી નાખવી તેમ ન કરવામા આવે તો શ્વાસનો અવરોધ થતા ગભરામણુ થાય છે અને છોડ બાઝી પીન્નસ થઇ આવે છે તેમજ ગળાના અંદર પણ આંગળી અને પાણી નાખીને ગળાનો બળગમ ખુંખારી કહાડી નાખવો જોઇએ તેથી ફેફસાં અને શ્વાસનળી ચોખાં રહે છે અને શ્વાસાદિના ઉપદ્રવમાંથી બચાવ થાય છે

જીભનો મળ (ઉલ) દાતણુની ચીરી અથવા રૂપાની ચપટી સળીથી કહાડી નાખવો જોઇએ. જો તે ન કહાડવામાં આવે તો મોઢામા થુંક છુટે છે અને ચીકટાયલુ રહે છે તેથી ઉબકા આવ્યા જેવુ થાય છે માટે ઉપરોક્ત ક્રિયાઓપૂર્વક મુખશુદ્ધિ કરવી જોઇએ

અભ્યંગ—જેનુ શરીર રૂક્ષ હોય તેવાએ તેલ ચોળવુ તેથી લોહી સારી રીતે ફરે છે, ચામડી મુવાળી થાય છે અને કૃમિઓનો નાશ થાય છે.

કસરત—કસરત બે પ્રકારની હોઇ શકે છે. શારીરિક અને માનસિક વિશેષત્વ શારીરિક કસરત કરનાર ગરીબ વર્ગ હોય છે અને માનસિક કસરત કરનાર શ્રીમત અને મધ્યમ વર્ગ હોય છે.

કસરત અનેક રીતે હોઇ શકે છે. શારીરિક કસરતમાં વ્યાયામ કરવો, ઘોડે બેસવુ, ગાડીમાં ફરવુ, અખાડામા કુસ્તી કરવી, ઉઠ બેસ કરવાં, ડમબેલ્સ ઉપાડવા, મગદળીઆ ફેરવવા, ગંજીફા, સોગટાં,

કાેકરીઓનાં ભરત, પંથ કરવેા, મારખેા, બમચકરડુ, નદી તળાવમાં તરવું વગેરે સર્વે શારીરિક કસરતમાં ગણાય.

માનસિક કસરતમાં ભાષણેા આપવાં, વિચારણા કરવી, શાસ્ત્રાધ્યયન કરવું, વ્યાપાર અર્થે જનસમાજ સાથે વાર્તા વીલાપ કરવેા વિગેરે પ્રકારથી માનસિક કસરત થઇ શકે છે.

દુનિઆની જનસમાજ હરકાેઇ પ્રકારની કસરત હમેશ કરે છે. વ્યાપાર, કૃષિ, મજુરી, વિદ્યાભ્યાસ, રાજકાર્ય, રમતગમત, ગૃહકાર્ય વિગેરે નાનાથી તે મેાટા મનુષ્યેા સુધી જુદી જુદી ક્રિયારૂપ કસરત હમેશ થતી રહે છે તેથી શરીરના અવયવેાનુ પ્રફુલ્લિતપણું થતા પરિશ્રમના પ્રમાણમા રહે છે તથાપિ ઘણીખરી કસરત એકતરફી હેાય છે. જેમ શીવવાનું કામ કરનારના હસ્તને કસરત મળે પણ બીજા અવયવેા નીર્બળ રહે. પંથ કરનારના પાદને કસરત મળે પણ હસ્તાદિને તેવા પ્રમાણમાં નહિ. જમીનની માટી ખેાદનાર મજુરને આખા શરીરે પરિશ્રમ પહેાચે અને ફેફસાંમા તાજી હવા વિશેષ મળે, તેમજ હાથ પગના આંતરડા, મગજ, ફેફસા, હૃદય વગેરે સર્વે અવયવેાને શ્રમીત થવુ પડે. આમ કસાવાથી જેમ સઘળુ શરીર બળવાન રહે તેમ ઉપર બતાવેલા વર્ગનું રહેતુ નથી, કારણ મહેનત પ્રમાણે અવયવેા બળીષ્ટ અને પ્રફુલિત રહે છે તેાપણ જે તે અવયવને જેટલી કસરત કરવી પડે તેના પ્રમાણમા તે અવયવ બળવાન રહે છે. જડ પ્રકૃતિનું અવિકૃતરૂપમા અને વિકૃતરૂપમા જે પરિવર્તન થાય છે તે પણ એક પ્રકારની જડ કસરત છે અને તેથી પ્રકૃતિ યથારૂપમા ખીલી નીકળે છે.

અનાજ હેાજરીમાં જાય એટલે પૃથક્કરણ થઇ તેનુ રૂપાન્તર થતાં રક્તાદિ ધાતુઓની અભિવૃદ્ધિ થાય છે તે પણ હેાજરીના તતુઓની કસરતનુંજ ફળ છે. પદાર્થોનાં અનેક તરેહનાં ભૈાતિક અને રસાયનીક

રૂપાન્તર થવાં તે તેમની રસાયનીક વા ભાતિક પરિવર્તન રૂપ કસરતજ કહેવાય.

આપણે શરીરને બળીષ્ટ બનાવવા અને રક્તપ્રવાહને જલદી ફરી વળવા તેમ જીવન અવયવો દૃઢ કરવા, પાચનક્રિયા સતેજ કરવા, મનાદિ વૃત્તિઓ પ્રસન્ન કરવા તેમ શરીરે ચડતા કાટ રૂપ મેદ વગેરેને દુર કરવા શક્તિ અનુસાર એટલે જેવી શરીરની શક્તિ તેને યોગ કસરતની જરૂર છે. કસરત કરવાથી શરીરની શીરાઓ અને સ્નાયુઓ, હૃદય, ફેફસાં, મગજ, હોજરી, આંતરડા, સધીઓ વગેરે સર્વ કસાય છે, અને તેમની નિર્બળતા દુર થઇ સબળ થાય છે એટલે જે તે અવયવો પોતાનું કાર્ય બજાવવામાં શક્તિવાળા નીવડે છે એટલે પાચનક્રિયા, હોજરી અને આંતરડામા બરાબર ચાલે તેમ આતરડાં સબળ રહેવાથી દસ્ત સાફ આવે, હૃદયનું લોહી દરેક અવયવોનુ પોષણુ સારી રીતે કરે, ફેફસાની મલીનતા દુર થઈ ફેફસાદ્વારા શુદ્ધ પ્રાણુ વાયુ મળી રક્તાદિ શુદ્ધ અને પુષ્ટ રહે અને તાજુ લોહી મગજે જઇ મગજનુ પોષણુ કરે અને તેથી ચીત્તાદિ વૃત્તિના યોગ વ્યાપાર ચાલુ રહે અને ઇચ્છા બુદ્ધિ વગેરે ખીલતા રહે, કાતિમાં વધારો થાય તેમ શરીરની ઠેકઠેકાણુાની સ્થૂલતા કે કૃશતાનો નાશ થઇ મધ્યમ પ્રકારનુ અને બળીષ્ટ શરીર બને એ કસરતનુ પરમ ફળ છે.

પોતાની શક્તિ અનુસાર શ્રમીત થયા પૂર્વે કસરત બધ કરવી જોઇએ, નહિ તો શરીરના અવયવોને હાની પહોચી આરોગ્યતા બગડે છે અને શરીરને બળીષ્ટ બનાવતા ઉલટું નિર્બળ થાય છે અને રોગી બને છે. પોતાની શક્તિ ઉપરાંત કોઇ પણુ કાર્ય ન કરવું જોઇએ. ઘણુા લોભી મનુષ્યો દિવસ અને રાત્રિએ પોતાના ધધામા રોકાયલાજ રહે છે. શરીર અવયવ શ્રમીત થયા હોય તો પણુ તે તેની દરકાર કરતા નથી અને જેમ બને તેમ દ્રવ્ય અને કીર્તિ મેળવવી એજ

પરમ પુરૂષાર્થ સમજે છે તેથી શરીરના અવયવો વિશેષ શ્રમથી ઘસાઇ શક્તિ ક્ષીણ થઇ અલ્પાયુષી થાય છે.

બીજા વર્ગના મનુષ્યોએ ઉંચા પ્રકારનો ખોરાક ખાવો અને ગાદી તકીએ પડી રહેવુ તેનેજ પોતે હીતકર સમજી કિંચિત્ પણ શ્રમ લેતા નથી. તેથી અવયવો રૂધ બની જાય છે અને અવયવોને જોઇએ તે ધર્ષણ મળતું નથી તેથી મેદ રૂપ કાટ ચડી જાય છે તેથી શરીર સ્થૂલ બને છે અને કોઇ કાર્ય થઈ શકતુ નથી. માટે દરેક અવયવોને દૃઢ બનાવવાની ઇચ્છાવાળાએ દંડ પીલવા, બેઠક કરવી, મગદળીઆ ફેરવવા વિગેરે સવારના નિયમિત કરેલા વખતે પોતાનાથી બની શકે તે નિયમ મુજબ કસરત કરવી. રમત ગમતની કસરતો સાંજે કરવી, વ્યાયામને માટે સવાર સાંજ બને વખત ઠીક છે એમ સુગમ પડતી કસરતો કરવી. જેઓ ઉપરની કસરતો કરવાને યોગ નથી તેમને ઘોડા વા ગાડીમા ફરવાનુ રાખવુ. દંડ, બેઠક અને મગદળીઆ વગેરે કસરતોથી શરીરના દરેક અવયવ મજબૂત થાય છે અને તંદુરસ્તીમાં વૃદ્ધિ થાય છે કસરત કરવાથી શરીરમા ગરમી વધે છે અને ખરાબ મળ રૂપ શરીરના ઉતરતા પરમાણુંઓનો નાશ થાય છે તેમ અવયવોને ધર્ષણ પહોચે છે માટે તેમને પુષ્ટ કરવા. કસરત થઇ રહ્યા બાદ દુધ પીવુ જોઇએ. મધ્યમ અને શ્રીમંત વર્ગથી દુધ પીવાનુ બની શકે એમ છે પણ ગરીબથી બની શકતું નથી તેથી તેમને કસરત કરવાની જરૂર નથી પણ તેમના નિર્વાહ અર્થે જે પરિશ્રમ લેવો પડે છે તે એક પ્રકારની કસરતજ છે.

સ્નાન—સ્નાન શરીરની શુદ્ધિ અર્થે કરવુ જોઇએ તેથી ત્વચા ઉપરના મળ દૂર થઇ શુદ્ધ થાય છે અને રૂવાટાના છીદ્ર મળ રહીત થઇ ખુલ્લા થાય છે તેથી સ્વેદનુ તે દ્વારા બાહ્ય વહન થઇ રક્તવિકારના વ્યાધિ થતા અટકે છે, તેમજ શરીરની આળસ અને મનની

ઉદાસીનતા મટી મનોવૃત્તિ પ્રસન્ન રહે છે અને શરીર ઉપર પડતા કૃમિના ઉપદ્રવ થતા નથી. સ્નાન કરવાની રીતિ જુદા જુદા ધર્મને લેઇ જુદી જુદી હોય છે તેમ ઉષ્ણકટીબદ્ધ કે શીતકટીબદ્ધ પ્રદેશના અનુકુળ હોય છે.

'ર્મને અંગે ઇસ્લામી ધર્મી દર અઠવાડીએ સ્નાન કરી કપડાં બદલે છે તો વૈષ્ણવો દિવસમા બે કે ચારવાર નહાય છે તો જૈનો નીત્ય આઠથી દસ વાગ્યા સુધીમા ગમે તેવી ઋતુમાં ઉષ્ણ જળથી સ્નાન કરવુ પડે, તો કૃષિકાર અને મજુર વર્ગમા દિવસના ગમે તે વખતે જ્યારે ફુરસદ મળે ત્યારે ખાધા પહેલા કે પાછળના અવિવેકપુર્વક સ્નાન કરવાના ચાલ હોય છે. તેમજ કેટલાક બે ત્રણ દિવસે નહાય તો કેટલાક માસ કે બે માસે પણ નહાય છે.

બ્રાહ્મણ, વૈષ્ય, ને ક્ષત્રીઓમાં ગણાતા વર્ગની સ્ત્રીઓ હમેશ સ્નાન કરે છે, સિવાય સ્ત્રી વર્ગ હમેશ ભાગ્યેજ સ્નાન કરતો હશે તેથી પુરૂષની શરીર શુદ્ધિ બરાબર રીતે થતી હોય પણ સ્ત્રીઓની શરીર શુદ્ધિ ન હોવાથી, તેઓ ધરના મત્રીવત્ રહેલી હોવાથી તેના શરીરની મલીનતાથી કપડા પણ મલીન બને છે અને તેઓની ચિત્ત-વૃત્તિ સ્નાનના અભાવે પ્રસન્ન રહેતી નથી તેવી સ્ત્રીઓ ગૃહકાર્યમા સુઘડ નીવડી શકતી નથી. તેમના મલીન હસ્તથી ખોરાક અને પાણી અસ્વચ્છ થાય છે અને તે લાભ પુરૂષને લેવો પડે છે. તેમજ સ્નાન રહીત બાળાઓના શરીર પર જુ અને સવા જેવા કૃમિ પડી તે પુરૂષ વર્ગને પણ થવા સંભવ રહે છે તેમજ અનિયમિત સ્નાના-વલબીઓમાં શરીર શુદ્ધિની ખામીથી આરોગ્ય ટકી શકતું નથી અને શરીર ગંધાઇ ઉઠે છે તેમ કાંતિનો નાશ થાય છે.

સ્નાન કયા વખતે કેમ કરવું ? સવારે શૌચાદિ ક્રિયાથી પરવારી

શરીર રૂક્ષ હોય તેવાએ તેલ ચોળી સ્નાન કરવું જોઇએ. ઋતુઓ પરત્વે ઠંડીના દિવસોમાં ઉષ્ણ જળથી અને ગરમીના દિવસોમાં શીતળજળથી શરીરના અવયવો ચોળી મસળી ધોઇ મળ સ્વચ્છ કરવા જોઇએ. ધણોખરો વર્ગ એમ સમજે છે કે શરીર પર બે લોટા પાણી રેડયુ એટલે સ્નાન થયું, એવો વર્ગ શરીર પુરૂ પલળે પણ નહિ તેમ નહાઇ કપડા પહેરી લેવાં એટલુજ સમજે છે. સ્નાન એકાંત સ્થળે કરવાનું રાખવુ, કેમકે તેથી ગુહ્ય અવયવ પણ સ્વચ્છ કરી શકાય છે અને તેથી તે સ્થળે ચળ કે દાદર જેવી પીડાઓ થતી નથી. તેમજ વિશેષ ઠંડીના દિવસો સિવાય મસ્તક શીતળ જળથી સ્વચ્છ કરવું, અને શરીર ગરમ જળથી તેમજ મગજના કેશની રૂક્ષતાના નાશ માટે અને મળના નીકાલ માટે દહીં કે છાશ અથવા આંબળાના પાણીથી કે સાબુથી કેશ ધોઇ ચોખ્ખા કરવા અને શરીરે પણ બની શકે તો સાબુનો ઉપયોગ કરવો. જમ્યા પછી નહાવું નહિ. નહાયા પછી રૂમાલથી અને જેનાથી તે ન બની શકે તેવાએ પોતાના વસ્ત્રથી સર્વ શરીર પરનુ પાણી લુછી નાખવુ તેથી પલળેલો અને શેષ રહેલો મળનો નીકાલ થઇ શરીર ચોખ્ખુ થાય છે. તેમજ શરીરની દીપ્તી રહે છે અને ત્વચા સુવાળી થાય છે.

ભોજનઃ—શરીર પોષણ અર્થે ભોજન કરવુ પડે છે. ભોજનમાં લેવાતા પદાર્થ તેના આદિ વખતમાં સ્થૂલ પદાર્થ પોતાની પાચન ક્રિયાને અનુસરી લેવા અને તે ચાવીને ખાવા. પછી નરમ પદાર્થ ખાવા અને પીવાના પદાર્થ છેવટે પીવા. વાસી સ્વાદ વગરનુ અને અપ્રસન્ન અનાજ જમવું નહિ. તેમજ બહુ ગરમ કે બહુ ઠંડુ ન ખાવું. ઠંડુએ ન હોય તેમ ઉષ્ણએ પણ ન હોય એવુ ખાણું લેવું. મંદાગ્નિવાળાએ ભારે અને વાયડા પદાર્થ ખાવા નહિ. જમ્યા પહેલાં પાણી પીવું નહિ, પીવું પડે તો વચમાં એકાદ વાર થોડુ

પાણી પીવું. જમ્યા બાદ થોડા વખત પછી પાણી પીવાથી અનાજ પાચન થાય છે.

અરધું પેટ સ્થૂલ પદાર્થથી ભરવું અને ત્રીજા ભાગનુ નરમ અને પ્રવાહી પદાર્થથી ભરવું. ચોથો ભાગ પાણી પીવાને માટે તેમજ હૃદય અને ફેફસાંની ક્રિયાને અડચણ ન પડે તે માટે રહેવા દેવો. આપણામાં જુની કહેવત છે કે 'લોટા પાણીની ભૂખ રાખી ખાવું.' બપોરના ટાઇમે :સ્થૂલ પદાર્થ ખાવા અને રાત્રે હલકા અને પ્રવાહી પદાર્થ શરીર પોષે તેવા લેવા જોઇએ અને તે સુવાના ટાઇમ પહેલાં બે ત્રણ કલાક અગાઉ ખાવા. જમ્યા પછી મોં બરાબર સાફ કરવું એટલે પાણીના કોગળા કરી પેઢુના અંદર ચોંટી રહેલો પદાર્થ કહાડી મોં સાફ કરવું. જમીને તુરત સૂવુ નહિ તેમ નહાવું નહિ, અને મહેનતનુ કાર્ય કરવુ નહિ. કારણકે તેથી આમાશયની ક્રિયામા ફેરફાર થઇ, અનાજ જીર્ણ થતું નથી.

મુખવાસ—જમ્યા પછી મો સાફ કરી મુખવાસ લેવાં જોઇએ કારણ તેથી થુંકના પેદા કરનાર પીંડોમાથી થુક પેદા થઈ તે હોજરીમાં જઈ અનાજને મળે છે તેથી પાચનક્રિયાને મદદ મળે છે. તેમજ ખોરાકનો રહેલો ભાગ દાંતના પેઢાંમાથી તે સાથે હોજરીમાં જાય છે અને મુખ સુવાસીત થાય છે. હાલ મુખવાસ તરીકે પાન સોપારી, લવીંગ, એલચી, ધાણા અને વરીયાળીનો રીવાજ જોવામા આવે છે. સોપારી સહેજસાજ ખાધી હોય તો ઠીક પણ તેના અતિ ઉપયોગથી શરીરની ધાતુ અવયવને શીથીલ બનાવે દે છે અને કફ તથા કફને બગાડે છે. પાનનો પણ અતિ ઉપયોગ કરવાથી બળ અને રૂપનો નાશ કરે છે અને ગરમ પડી આંખોને નુકશાન કરે છે.

લવીંગ જો કે સારાં ગણાય છે તથાપિ હમેશના ઉપયોગથી તે પણ ગરમ પડે છે. પાન ખાવાનો રીવાજ જમીને એક વખતને

માટે રાખવો જોઇએ તેમાં યોગ પ્રમાણથી ચુનો અને કાથો મેળવી સોપારી એલચી અને વરીયાળી નાખી ખાવું જોઇએ પણ તેનું વ્યસન કરી મોંમાં આખો દિવસ તેના ડુચા ભરવાથી મોંના અવયવોની અને શરીરની ખરાબી થાય છે. પાનમાં તંબાકુનો ઉપયોગ કરવો નહિ, કારણ કે તેથી પાચનક્રિયામાં જતું થુંક બહાર થુકી દેવું પડે છે. ધાણા અને વરીયાળી ખાવાનો રીવાજ રાખવો એ પણ સારો છે તેથી પાચનક્રિયાને મદદ મળે છે અને તે ગરમ પડવાનો ભય રહેતો નથી.

કપડાં અને શણગાર.

આપણી રૂઢી કપડા અને શણગારથી શરીરની સુંદરતા રાખનાર પુરૂષ અને સ્ત્રીઓ પોતાને ડાહ્યા અને રૂપાળા સમજી બેસે પણ સભ્ય મનુષ્યોમાં તેઓ ગણાય નહિ. તેઓ પોતાના મતથી ડહાપણનો દરીઓ હોય પણ સદ્‌ગુણનો છાટોએ તેમનામા ન હોય અને ગુણી મનુષ્યો તેઓનુ વર્તન ઉદ્ધતાઇ ભરેલુ દેખે તો તે તેમની મૂર્ખતા નહિ તો બીજુ શુ કહેવાય ?

સ્ત્રીઓ પોતાની ખીલતી યુવાવસ્થામા મોઢામા આગળના અને ઉપરના ભાગના દાતે સોનાની ગોળ ટીકડીઓ મુકાવે છે જેને રવા કહેવામાં આવે છે. તે દાતને સોની શારડીથી સારે છે અને તે રવા મૂકે છે. તે રવાના શોખવાળી સ્ત્રીઓ પોતાની સુદરતામા વૃદ્ધિ સમજે છે પણ તેઓને તેજ દાતના કળતરથી અસહ્ય પીડા થાય છે એટલે રવા મૂકવાથી તે દાતના મૂળમા બીગાડ થાય છે અને તેના મૂળમાં કહોવાણ થાય છે તેથી કળતર થાય છે. વખતે અવાળુ સુજી આવી પાકીને પરૂ થઇ ફુટે છે.

કાઠીઆવાડ વગેરે સ્થળેની સ્ત્રીઓ આખા શરીરે સોયોના

ટોચા મારી ત્રાજવાં ખોદાવે છે અને કેટલીક તો તે ટોચા વડે વિચિત્ર ચિત્રો પણ કઢાવે છે તેથી પોતાના સ્વરૂપમાં વધારો થયો સમજે છે. આથી શરીરની ત્વચામાં દુખાવો થાય છે તેમજ કુદરતની બનાવટી ચામડીનો ફેરફાર થઇ ત્વચા વિચિત્ર વર્ણ ધારણ કરે છે. તેથી સમજુ મનુષ્યોમા તેમની હાંસી થાય છે અને તેમનું તે કૃત્ય મૂર્ખતાનું ગણાય છે.

કાન વીંધીને કાણા કરી નાખે છે. પછી સોનાના ભારે આંગનીઆ અને વાળીઓ પહેરે છે તથા દોયણાં પહેરે છે તે પહેલાં આ છિદ્રોને મોટાં કરવા મોરનાં પીંછાં અને લીંબડાની સળીઓ ઉપરા ઉપરી દબાવીને પાડેલા વહેમા ઘાલે છે તેનાથી વખતે બુટો પણ કાટી જાય છે તેમ ભારે આંગનીઆથી કાનના ઉપરનો ભાગ લટકી પડે છે અને શિથિલ થઈ જાય છે, પુરૂષો પણ વેળીઆ ને વાળીઓ પહેરવા તેવા નકામા સાર પડાવે છે. આથી કેટલીકવાર કાન પાકી આવે છે અને પરૂ થાય છે તથા રૂઝાય ત્યા સુધી પીડા ભોગવવી પડે છે.

સ્રીવર્ગ માથાના વાળ ઓળી બહુ જોરથી દાબીને ચોટલા વાળે છે તેથી વાળ તણાઈને તુટી જાય છે અને મસ્તકની ત્વચાને ઇજા થાય છે. આવા ઘણા દિવસના અભ્યાસથી કેશ નષ્ટ થઈ અડધુ માથુ કેશ વગરનુ થાય છે. તેમ નેત્રવિકાર થઈ આવે છે.

કમરથી પહેરવાના કપડા કસીને પહેરવામા આવે છે, તેથી કમરમા ચાંદીઓ વા-દાદર થઈ આવે છે તેમ કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ પોતાની સુદરતામા વૃદ્ધિ કરવા અર્થે બજારૂ મેંશ અને સુરમાઓ આંખમા ભરે છે તેથી પણ આખને નુકશાન થાય છે અને તેની તેમને ખબર પડતી નથી. આવા રીવાજો શરીરને હાનિ કરતા અને સારા મનુષ્યોમા હાસીના પાત્ર નહિ તો શુ કહેવાય ?

કપડાં—દેશ અને ધર્મની રીતિને અનુસરી પહેરવેશ જુદી જુદી જાતના છે. હાલના જમાનામાં દુનિઆમા જાત જાતનાં કપડાં તૈયાર

થાય છે અને તેનો જનસમાજ મનગમતો ઉપયોગ કરે છે. પહેરવેશ એવો જોઈએ કે શરીર કરતાં વધારે પહોળો નહિ, તેમ શરીરને અતિ તગ બેસતો આવે તેવો નહિ તેમ અતી ભારે કે લાબાં અથવાં ટુંકા એવાં પણ કપડા ન જોઈએ. જે કપડાં પહેરવાથી જનસમાજને આપણુ ઉછાછળાપણુ માલુમ પડે તેમ કરવુ જોઈએ નહિ. રૂના, ઉનના, રેશમના અને શણનાં મળી ચાર જાતનાં કપડા તૈયાર થાય છે. રેશમ અને શણના કપડાં શોખ પુરતા પહેરવામાં આવે છે પણુ રૂ અને ઉનનાં કપડાની દરેકને જરૂર છે પ્રબળ ઠ ડી અને ગરમી મનુષ્ય માત્રને સતાવે છે તેથી શરીરનો બચાવ કરવા વાતાવરણુમા મળેલો કચરો શરીરપર ન પડવા દેવા અને પોતાની સભ્યતા જાળવવા કપડા પહેરવામાં આવે છે.

કપડામા તેની વિવિધ બનાવટોનો સમાવેશ થાય છે તે પૈકીની યોગ્ય બનાવટો પોતાના શરીરના રક્ષણુને માટે ઉપયોગમા લેવી જોઈએ. શીઆળાના દિવસોમા ઠ ડીનું પ્રબળ હોય છે તેવે વખતે ગરમ કપડા પહેરવા. ઉનાળાના દિવસોમા ગરમીનુ પ્રબળ હોય છે તેથી બચાવ કરવા રૂનાં ઝીણુા ધોળા કપડા પહેરવા અને મગજને બ ધ બેસ્તી પાઘડી, ટોપી કે ફેંટો બાધવો પણ તેને ઉઘાડુ શીત કે ઉષ્ણુતાના વખતમા રાખવુ નહિ. મસ્તક ખુલ્લુ રહે અને ઠ ડીનો પ્રભાવ તેના ઉપર પડે તો મગજનુ બળગમ-ઠરી જઈ નાકના અ દર ભરાય છે અને શ્વાસનો અવરોધ કરે છે. તેમજ વિશેષ ગરમીથી તપ્ત થાય તો માથુ ઉકળી જાય છે. કામકાજમા વૃત્તિ ચોટતી નથી તેથી મગજનું રક્ષણુ થાય એમ વર્તવુ. કપડા પોતાની સ્થિતિને અનુસરી સ્વચ્છ પહેરવા. ઘરેણુા પણુ પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે પહેરવા જોઈએ.

બાલ્યકાળમાં પગરખાં પહેરવાં જોઇએ.

પગનું રક્ષણુ કરનાર વસ્તુઓમા મોજા, જોડા, ખડાયો, ચ પલ વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. જોડાને મોટી એડીઓ રાખવી નહિ તેથી

ચાલતાં પગ મચકોડાય છે તેમજ ભારે અને મોટી નાળ નંખાવવી નહિ કારણ પરત્વે ઉતાવળા ચાલતાં ઉપડતા પગના જોડા બીજા ઠરેલા પગની ઘુંટીના અસ્થિપર વાગી બેસે છે અને રક્ત નીકળે છે. તેમજ જોડા ભારે વજનદાર ન શીવડાવવા જોઈએ કારણ તે દોડતા કે હીંડતાં હરકત કર્તા થઈ પડે છે, તેમજ ઘણાખરા પગ ઉઘાડા રહે તેવા જોડાથી પણ કટકો જેવા શલ્ય વખતે પગે વાગે છે.

જોડાઓને ખીલીઓ મરાવવામા આવે છે તે અંદર ફુટી પગને ખુચી પગે કાણા પડે છે.

ઠંડીના દિવસોમા પગે મોજા ચડાવી જોડા પહેરવા જોઈએ, તેથી ઠંડીનુ પ્રબળ સતાવતું નથી, અને પગની ત્વચા ફાટી ચીરા પડતા નથી. ઉંનાળાના દિવસોમાં પણ પગ રક્ષણાર્થે જોડા પહેરવા. અતી સાંકડા કે અતી પહોળા અને ભારે ઉપયોગમા લેવા નહિ. દેખાવમા ઠીક અને સુવાળા ચામડાના જોડા પહેરવા.

વર્ષાઋતુમા ચાખડી કે ચપલ પહેરવાનો રિવાજ પ્રચલિત છે. વર્ષામા પૃથ્વીમા રહેલી મલીનતા પાણીનો યોગ પામી તેમા જંતુઓ પડી ગધાઈ ઉઠે છે તેમા ઉઘાડા પગે ફરવાથી પગ કોહી જાય છે અને ઓસાળ થાય છે તેમાથી ચાદીઓ પડે છે અને ખરજ ફુટે છે માટે ઋતુ પ્રમાણે જોઈએ તેવા પગરખા (શરીરનુ રક્ષણ કરનાર ચપલ કે જોડા) પહેરવા તેથી પગનો બચાવ થાય છે અને શલ્ય ખુચી શકતું નથી કે પગ કહોતા નથી અને રસ્તાઓમાના નાનાં વિષારી જતુઓની કરડવાની બીક રહેતી નથી.

છત્રી—ગરમીથી બચાવ કરવા અને વર્ષાદથી બચવા છત્રી રાખવી જોઈએ. તે ઓઢવાથી મગજનુ રક્ષણ થઈ તેમજ તાપ અને વર્ષાદનો ઉપદ્રવ નડતા નથી.

લાકડી રાખવી—બાહ્ય કાજે જતા કુતરા જેવા પ્રાણીઓથી રક્ષણ થવા ગેડી રાખવી જરૂરની છે.

ગૃહકાર્યમાં સ્ત્રીઓનું કર્તવ્ય.



આરોગ્યતામાં ઉપયોગી ગૃહકાર્ય સઘળું સ્ત્રીઓ ઉપર અવલંબીને રહે છે. સ્ત્રી સુશીલ અને બુદ્ધિશાળી હોવી જોઇએ. સ્ત્રીએ પોતાના પતી અને તેનાં સંબંધી પ્રતિ પ્રેમાળ ભાવ રાખવો જોઇએ. સ્વચ્છતા એ આરોગ્ય આપનાર છે અને અસ્વચ્છતા રોગના કારણરૂપ છે તે કામ આપણામા ખાસ કરીને સ્ત્રીઓનાજ હાથે કરવામાં આવે છે. જરૂર પડે ત્યારે કચરો કહાડી ઘર સાફ રાખવું, પાણી ગળવુ, પછી ઘટી કે ખાડણીઓ સાફ કરીને દળવુ કે ખાંડવુ.

હાલમા શહેરોની અંદર મીલોની ઘટીઓમાં દળવા આપે છે તેમા જોઇએ તેવો કસ રહેતો નથી, અને સ્ત્રીઓને પોતાનુ કામ ઓછુ થવાથી શારીરિક કસરત મળતી નથી તેથી શરીરે મેદ ચડી જાય છે. ગરીબ કોમની સ્ત્રીઓને ગૃહસ્થ સ્ત્રીઓ દળવા આપે છે તેમા હલકા અનાજના આટાનો ભેગ કરે છે તેમજ ઘટીઓ સારી ન હોવાથી આટામા પત્થરની રેતી આવે છે અને સ્વચ્છ ન રાખવાથી ઘટીમા ભરાયલા જંતુ તેમાં દળાઇ આટામા મળે છે તેથી સ્ત્રીઓએ પોતે દળવુ જોઇએ. ખાડવાનુ કામ પણ ખાડણીઓ સાફ કરીને કરવુ જોઇએ અને ચુલાની રાખોડી કહાડી ચુલો પણ સ્વચ્છ રાખવો, તેમ રસોઇના વાસણ પણ સ્વચ્છ રાખવા અને પોતાના હાથથી રસોઇ બનાવવી. તેમા સુઘડતા ન રાખવાથી ઘરના માણસોનુ આરોગ્ય બગડે છે. ઘણી સ્ત્રીઓ એમ સમજે છે કે એમાં શું સુઘડતા રાખવી હતી ? વખતસર જેવું થયુ તેવું ખાઇ લેવું એટલે થયું. વહાણું વાયુ ને એનુ એ એમા તે શુ ? એ તો નિત્યનુ લાગ્યુ. વળી

છોકરાં જંપવા દેતાં નથી તેથી ગૃહકાર્યમાં પહોંચી શકાતું નથી માટે વખત પર જે બન્યુ તે ખરૂં. આમ સમજી વખત આળસમાં કહાડી ચોકસાઇપૂર્વક કાર્ય કરાતાં નથી. સ્ત્રીઓએ ગૃહકાર્ય દરરોજ વખતસર કરવાં જોઇએ. કોઈ પણ કાર્ય ખતથી કરવામા આવે તો તે સહેલાઇથી બની શકે છે.

પ્રાતઃકાળે ઘરનાં માણસોના ઉઠયા પહેલા ઉઠવું. સ્ત્રી વર્ગના હાથે હમેશ ક્ષુદ્ર જીવોની હિંસા થાય છે. દળતા, ખાડતાં, પાણીઆરાનું પાણી ગળતાં, અને કચરો કહાડતાં તેમજ અનાજને ઝાટકતા, ચુલામાં દેવતા સળગાવતાં સંભાળપૂર્વક સ્થાન અને વસ્તુઓ સ્વચ્છ કરીને પછી કાર્ય કરવુ. દળણું દળ્યા બાદ પથારીઓ ઉપાડી કચરો કહાડવો, પછી વાસણ ઘસીને પાણીઆરૂ સાફ કરી પાણી ગળવુ, અને પોતે નાહી રસોઇમા પ્રવૃત થવુ. કુટુંબીઓને જમાડી પોતે જમી વાસણ ઘસી અન્ય કાર્ય હોય તો કરવાં, નહિ તો આરામ લેવો.

નોકર હાથે કામ કરવા જેવા હોય તો તેઓ ઉપર પૂર્ણ દેખરેખ રાખવી. નોકર સાથે હસવુ કે કાર્ય વગરની વાતચીત કરવી નહિ. કેટલાક માણસો અમુક કાર્ય માટે નોકર ઉપર ભરોંસો રાખી બેસી રહે છે અને તે કાર્ય તેનાથી વખતસર ન થવાથી પાછું આપણી જાતેજ કરવું પડે છે.

પોતાના પતી અને વડીલો તરફ માન અને પ્રેમ વૃત્તિએ જોવુ, બાળકોનુ હીત અને સંરક્ષણ થાય એમ વર્તવુ. નાનપણમાં બાળકની કેળવણી અને આરોગ્યતાનો આધાર માતા ઉપર હોય છે. સદ્માતાઓનાં બાળકો સદ્ગુણી અને શરીરે સુખી નીવડે છે પરંતુ માતાઓજ અક્કલહીણ હોય તો બાળકો સારા થવાની આશા રહેતી નથી.

દેરાણી જેઠાણી કે સાસુ વહુ એ પોતાની હોશાતોશીથા કે

ઇર્ષ્યાથી કાર્ય કરતા નથી અને તેથી વ્યાધિરૂપ કલેશ ઉદ્ભવે છે માટે સ્ત્રીઓએ પરસ્પરમાં કલેશ ન કરતા સપથી સર્વ કાર્ય કરવાં.

નિદ્રા.

અયોગ્ય જાગરણ—રમત ગમત, નાટક, ભવાઇઓ, ભજનીક મંડળીઓ વગેરે સ્થળો પુરૂષ તેમજ સ્ત્રી બને વર્ગને રસમય લાગે છે અને તે સ્થળોએ હમેશનો છંદ લાગે છે. તેઓ અહોનીશ ઉજાગરા કરવા અને રમુજી ગમ્મતોમા ભાગ લેવો એજ જીંદગીનું ખરૂ સાર્થક જાણી બેઠા હોય એમ માને છે, પણ એમ નથી સમજતા કે તેનું પરિણામ આપણને અનિષ્ટ મળશે.

શરીરના સાંચા દિવસના કાર્યથી શ્રમીત થએલા હોય છે અને રાત્રે તેમને કામ સોપવામા આવે છે તેથી અવયવોને વિશેષ ઘર્ષણ હોચે છે અને તેઓમાં ઉષ્ણતા પેદા થાય છે તે ઉષ્ણતા રક્તમાં મળી મગજે ચડે છે તેથી મગજ ચડેલુ રહે છે, આખો બળે છે, પાચન-ક્રિયા બગડી જાય છે, દસ્ત સાફ આવતો નથી, આળસ ભરાઇ શરીર સુસ્ત બની જાય છે, માટે સુજ્ઞ મનુષ્યે હદ ઉપરાત જાગરણ કરવુ નહિ.

શીઆળા જેવી લાબી રાત્રિમા દસ કે અગીઆર વાગે શયન થાય તો હરકત થતી નથી, પણ ઉનાળાની રાત્રિએ તો લગભગ નવ વાગે શયન કરવુ જ જોઇએ અને શરીરને શ્રમ મુક્ત કરવુ જોઇએ. શરીરની નીરોગાવસ્થા ચહાનારે નિદ્રા લેવાનો સમય નિયમિત રાખવો ઘણો જરૂરનો છે. વિદ્યાર્થીઓ વાચન તરફ આખી રાત્રિ ગાળે છે પણ તેમ ન કરવુ જોઇએ, કારણ વૃત્તિઓને આરામની ઇચ્છા ઉપરાત રોધ કરવાથી ગમે તેટલી ગોખણપટીએ ચડેલુ જ્ઞાન મગજ ગ્રહણ કરી શકતું નથી અને ભણેલુ ભુલી જવાય છે માટે શરીર અને મનને હદ ઉપરાત શ્રમ આપવો નહિ. યોગ શ્રમથી મગજ, હૃદય અને

ફેફસાંની યેાગ ક્રિયાઓ જળવાઇ શરીર સુખી રહે છે. અયેાગ્ય જાગરણુથી આ ત્રણેને પેાતાના કાર્યમાં વિશેષ પરિશ્રમ પહેાચવાથી આરેાગ્ય બગડે છે અને પિત્ત કેાપે છે.

અયેાગ નિદ્રા—નિરૂઘમી અને આળસુ વર્ગ નિદ્રામાંજ સુખ માને છે અને તેઓ દિવસે પણ સુઇ રહે છે એથી તેમને કેટલુ વેઠવું પડે છે તે જાણુવામા આવતું નથી. ઘણુા અગત્યના કામેા નિદ્રામય રહેવાથી આપણુાથી થઈ શકતા નથી. પેાષણુ અર્થે જે તે કાર્યમાં કરવેા જોઇતેા વખતનેા વ્યય બની શકતેા નથી તેથી આર્થીક સ્થિતિમાં આઘાત લાગે છે, પશ્ચાત આપણું મન ઉદ્દેશને પ્રાપ્ત થ.ય છે અને તેની હૃદય ઉપર ખરાબ અસર થાય છે તેથી શરીરના રક્તની ફરવાની ક્રિયામા અવરેાધ થઇ હૃદયમા લેાહી એકઠુ થઇ જાય છે જ્યારે તે ચિંતા ઓછી થાય ત્યારે લેાહી ફરવાની ક્રિયા કરે છે. દાખલા તરીકે આપણે ગાડીના ટાઇમે કયાય જવુ હેાય અને નિદ્રામય સ્થિતિથી જાગ્રત થતા કેાઈ કહેશે કે ગાડી આવી ગઈ છે અને ઉપડવાની થેાડી વાર છે તેા ઓચિતુ તે કહેવુ સાંભળી હવે શી રીતે પહેાચાશે એવેા વિચાર ઉદ્‌ભવ્યા સાથેજ જાણે રક્તાશય ધડકતું હેાય એમ ધ્રાશકેા પડે છે અને હૃદયના ધબકારા વધી પડે છે. આ બનાવ રક્તાશયમા લેાહી એકદમ ભેગુ થવાથી તેને પેાતાની ક્રિયા પરાણે કરવી પડતી હેાવાથી થાય છે જ્યારે મનમાં શાન્તિનેા વિચાર ઉદ્‌ભવ પામે ત્યારે ઉપલી ક્રિયાઓ બધ પડે છે. હમેશના નિદ્રાના આળસુ માણુસેાને આવી સ્થિતિમા વધારે આવવુ પડે છે અને દરેક વખત કાર્ય પ્રસગે રક્તાશય ઉપર ફેરફાર થવાથી આરેાગ્ય બગડે છે. પરતત્ર મનુષ્યેા હરવખત ઠપકાને પાત્ર થાય છે તે પણુ એક દુ:ખજ છે.

દિવસે નિદ્રા લેવાથી શરીરના અવયવેાની મદ ક્રિયા ચાલુ રહે છે તેથી અવયવેામાં ગરમી ઓછી રહે છે અને પ્રતીશાય (સળે-

ફમ) થઇ આવે છે એટલે દિવસની નિદ્રા કફને પેદા કરે છે અને શરીર ભારે તેમજ સુસ્ત થઈ જાય છે તથા ચિત્તની પ્રસન્નતાનો નાશ થાય છે. ગ્રીષ્મ ઋતુ શિવાયની ઋતુઓના દિવસોમાં દિવસે સુવુ નહિ કારણ ગ્રીષ્મમાં રાત્રિ ટુકી હોય છે અને દિવસે સૂર્યનો પ્રખર તાપ પડે છે તેથી તેવા વખતમાં દિવસે આરામ લેવાની જરૂર પડે છે. પંથથી શ્રમીત થએલાએ વખતે દિવસે નિદ્રા લેવી, પણ બીજાઓએ દિવસે સુવુ નહિ, કરણ કે તેથી કફનો ઉપદ્રવ થાય છે.

નિદ્રા—દિવસે શરીર શ્રમયુક્ત થયું હોય તે માટે ઇશ્વરી બક્ષીશ રૂપ રાત્રે નિદ્રા લેવાની છે તેથી શરીરના અવયવોને શાતિ મળે છે અને પુષ્ટ થાય છે તેમ શ્રમ મુક્ત થવાય છે. સુવાની જગ્યા સ્વચ્છ ધોધાટ વગરની અને સારી હવાવાળી જોઇએ.

બીછાનું—શ્રીમંત અને ગરીબના બીછાનામાં તફાવત હોય છે. શ્રીમતો પલગ અને તળાઇઓનો ઉપયોગ કરે છે તો ગરીબો ખાટલા અને કપડાના ગાભાના ગોદડાનો ઉપયોગ કરે છે તેથી બીછાના શક્તિ પ્રમાણે રાખવા પણ ચાદરો કે ઓશીકાંના ગલેફો મેલા થએલા તુરતજ બદલવા જોઈએ. ખાટલા, તળાઈઓ કે ગોદડા માંકણ વગેરેથી રહીત રાખવા જોઈએ, બીછાના સ્વચ્છતા પૂર્વક કરવા જોઈએ. બીછાનુ શ્રમીત થએલા તન, મનને શાતિ આપનાર છે. તે જો સ્વચ્છતા વગરનું જંતુઓથી વ્યાપ્ત હોય તેવાનો ઉપયોગ કર્યાથી માકણ કરડે છે અને ઉંઘ આવતી નથી તેથી શરીરના અવયવોને પુરતો આરામ મળતો નથી અને તંદુરસ્તી બગડે છે માટે ખાટલા, ગોદડાં, તળાઈઓ, ચાદરો વિગેરે નિર્મળ અને માંકણ આદિ જતુ રહીત હોય તોજ સારી ઉંઘ આવે છે. ઉઘાડી જગ્યામા, અગાસીમાં પવનના સપાટા આવે એવા સ્થળે સુવુ નહિ. તેમ સુવાના સ્થળની તમામ બારીઓ બંધ કરીને સુવુ

નહિ પણ પવનના આવજાવ માટે બે બારીઓ ઉઘાડી રાખવી. કોઇ પણ કારણથી મન ઉશ્કેરાયું હોય તો તુરત સુવું નહિ, તેમજ સુવાના વખતે માથાને ઠંડુ રાખવું. ગરમ હોય તો ઠંડા પાણીથી ધોવું. પગનાં તળીએ તેલ ઘસી ગરમ પાણીમાં બોળવા એટલે મગજ ઠંડુ અને પગ ગરમ પણ રહેશે. પથારી કે ખાટલો ભીંતે અડોઅડ રાખવો નહિ. રાત્રે મોડું સુવુ નહિ, તેમ વાળુ કરી તુરત પણ સુવું નહિ. રાત્રે સુવાનું વહેલું રાખવુ, અને સવારે ઉઠવાનું વહેલું રાખવું જોઇએ. મ્હોડા અને માથા પર ઓઢીને સુવું નહિ પણ માથે અને કાને કપડું વીંટવું અને નાક ખુલ્લુ રહે તેમ સુઇ જવું. તેમ વ્યવહાર માર્ગની ચીંતાઓ કે વિચારોનો ત્યાગ કરી સુઈ જવુ જોઇએ.

આરોગ્યરક્ષક નિયમ.

ઝાડો, પેસાબ, વાયુ, છીંક, તરસ, ભુખ, ઊંઘ, ખાસી, શ્વાસ, બગાસુ, ઉલટી અને વીર્ય એમનો સ્વાભાવિક વેગ રોકવાથી વ્યાધિ થઈ શરીરની ખરાબી થાય છે.

ઝાડો—આળસ તેમજ ઉદ્યોગને લીધે શરીર સાચવવાની કાળજી વગરના લોકો ઝાડાની હાજતને રોકી રાખે છે એટલે જવાનો ટાઇમ થયો હોય અને કઇ કાર્ય હોય તો દસ્ત દબાવી રાખે છે. આમ લાંબો સમય ચાલવાથી મળની ખોટી ગરમી મગજે ચડે છે અને કલેજુ તથા પાચનક્રિયા બગડી ક્ષુધા પ્રદીપ્ત રહેતી નથી. રક્ત મલીન થઈ ફીકાશ થતું જાય છે, મગજ ચડેલુ રહે છે, પગ ચુંટાય છે, કમર ફાટે છે, જીર્ણજ્વર રહેતો હોય તેમ શરીર તપી આવે છે. આ સર્વે વિકાર મળ રોકનારને થાય છે. મળ જેવો નીરૂપયોગી કચરો આંતરડાંમાં રાખવાથી હૃદરોગ થાય છે અને પેટનાં આંતરડાંની તથા શરીરની શક્તિ પણ કમી થતી જાય છે.

પેસાબ:—પેસાબને પણ રોકવો નહિ. પેસાબ રોકવાથી મૂત્રાશય તેમજ મૂત્રપીંડની યોગ ક્રિયામા ખામી આવે છે તેથી પેસાબ પેદા કરવામાં મૂત્રપીડોને મુસીબત વેઠવી પડે છે એટલે જગ્યા સંકોચથી મૂત્રપીંડ બીજો પેસાબ પેદા કરી શકતા નથી તેથી પેસાબ દ્વારા બહાર પડનાર તત્વો રક્તમાં મળે છે તે પરિણામે વ્યાધિકારક થઇ પડે છે માટે સુજ્ઞ મનુષ્યે હાજત વખતે તુરતજ પેસાબનો નીકાલ કરવો જોઇએ.

વાયુસ્રાવ—વાછુટને પણ સભ્યતાને લેઇ કદી પણ રોકવી જોઇએ નહિ. આંતરડાનો મલીન વાયુ મળદ્વારે પ્રવૃત્તિ કરતો હોય તેને છુટ આપવી, પણ રોકવો નહિ. તે રોકાવાથી આતરડામા ધુમેડાય છે તેથી આનાહ, શળા ફુટવા અને પીડ આવવી વિગેરે દર્દો થાય છે

ઓડકાર—ઓડકાર ન રોકવો. આમાશય (હોજરી) નો પેદા થએલ વાયુ બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરી ઉર્ધ્વગમન કરી મુખ દ્વારે બહાર નીકળે છે તેને જો રોકી રાખવામાં આવે તો હૃદયની રૂંધામણ થાય છે. પેટ ચડવુ, હેડકી ઉપડવી અને અન્નનળની વ્યથા થવી વિગેરે ઉપદ્રવ થાય છે.

છીંક—છીક રોકવાથી મસ્તક પીડા, ગરદનની નાડીઓનો સ્તભ અને જ્ઞાનેદ્રિયોના વિકાર થાય છે.

તૃષા—તૃષાનો રોધ થવાથી વ્યાકુળતા થાય છે. શરીરમા શોષણ ક્રિયા ચાલે છે તેમા કેટલોક ભાગ પાણીનો ખપે છે. જઠરરસ અને રક્ત વિગેરેમા પણ પાણીની જરૂર પડે છે તેથી પાણીની તૃષા રોકવાથી અવયવોને મળતા પોષણમા ખામી આવે છે. જઠર રસને પણ પાણી વગર અડચણ પડે છે. તેને તે જોઇએ તેટલુ ન મળવાથી જઠરરસ ઘટ થઇ ખુટવા ઉપર આવે છે તેથી શરીરની ગરમી વધી જાય છે અને રક્તાદિ તપ્ત થઇ નુકશાન થાય છે.

ક્ષુધા—ભુખ લાગ્યા છતાં ખાવામાં ન આવે તો અવયવોને મળતું પોષણ બંધ થાય છે. હરઘડી શ્રમથી ઉત્પન્ન થતી ગરમીથી અવયવો ઘસાય છે તેથી તે પોષણ માટે ખોરાક લેવો જોઈએ. તેનો રોધ કરવાથી મગજ ચડે છે, પગની પીંડીઓ તુટે છે, મ્હોડામાં મોળ છુટે છે, અરૂચી થાય છે, અશક્તિ આવે છે, શરીર દુર્બળ થાય છે અને હોજરીમાં વીણુા ચુટા થાય છે માટે સો કાર્યને પડતા મુકીને પણ ભોજન કરી લેવુ.

ઉધરસ—સાથે નીકળનાર કફનો કદિ પણ રોધ કરવો નહિ. પણ તેને કહાડી નાખવો તેના રોધથી ફેફસાંમા કફનો જમાવ થઈ શ્વાસ ઉપડી આવે છે.

શ્વાસ—શ્રમથી થએલા શ્વાસને પરાણે દાબી રાખવો નહિ, તે રોકવાથી હૃદ્‌રોગ, મૂર્છા અને ગુલ્મના વ્યાધિ થાય છે.

બગાસુ—બગાસાને રોકવામા આવે તો છીંકના ઉપદ્રવ પ્રમાણે ઉપદ્રવ કરે છે.

જુલાબ—વારંવાર જુલાબ લેવા નહિ, તેથી અશક્તિ આવે છે અને પાચનક્રિયા બગડી જાય છે.

આંસુ—સ્વાભાવિક આસુ આવે તેનો રોધ કરવાથી સળેકમ, આખ મગજ તથા હૃદયની પીડા થાય છે.

વીર્ય—વીર્યને ગતી મળે તે રોકવી નહિ. આ ગતીનો આધાર મન ઉપર હોય છે. મનોવૃત્તિ વિષય તરફ વળે ત્યારે હૃદયનુ લોહી જોસથી ફરે છે. અને વિહારની ઇંદ્રિ જાગ્રત દશામા આવી વૃષણામ વીર્યોત્પાદક ક્રિયા થઇ નળી દ્વારા વીર્ય બહાર પડે છે તેના સ્વાભાવિક વેગને ન રોકવો, પણ આજે તો જોઇશુ તો અસદ્ પ્રેમવૃત્તિનાં મનુષ્યોમાં વીર્ય રક્ષણથી થતા લાભ ન સમજનાર મનની ગતિ વિષયો તરફ દોરે છે અને અસદ્ વૃત્તિની મહીલાઓ તેવા પુરૂષ

વર્ગે તરફ નીહાળે છે. અને તેઓના જેવેા પુરૂષ વર્ગ પણ તેવી રમણીઓનાં રૂપ જુવે છે તેમ વાર્તાઓ, નેાવેલેા પણ અસદ્ વિચારમય વાચે છે અને પેાતાના મન અસદાચરણમાં દેારે છે. તેઓના મનમા સદાકાળ ડામાડેાળ વિચાર ઉદ્‌ભવે છે, તેમનું ચિત્ત કાર્યમાં ચેાટતું નથી, નીચ વિચાર ઉદ્‌ભવી કામ જાગ્રતિ થયા કરે છે અને તેવા યેાગે કુરવખત વીર્યસ્રાવ થયે જાય છે તેને રેાકી રાખવાના યત્ન કરે છે. આ પ્રમાણે વારંવાર વીર્યસ્રાવ થાય છે તેને રેાકી રાખવાના યત્ન નીષ્ફળ જાય છે અને વ્રપણની પીડા થાય છે. તેનુ કારણ એકે નકામેા પરિશ્રમ વ્રષણને વારવાર પહેાચે છે અને તેને પેદા કરેલુ વીર્ય બહાર પડતું નથી પણ પાતળું પ્રવાહી જાય છે તેથી વ્રપણ દુખે છે તેમ વધી આવે છે અને પેઢુમા દુઃખાવા થાય છે. સારણના દર્દ થઇ આવે છે તેમજ વિષય લંપટ બાળાઓને શ્વેત પ્રદર અને કમરનુ કળતર વિગેરે વ્યાધી થઈ આવે છે. આવા અસદાચરણમા પ્રવૃત્તિ કરી મનુષ્યેા વીર્ય વ્યય કરે છે તેથી બળ બુદ્ધિ નષ્ટ થાય છે અને જીંદગી નભતી નથી.

સદાચારી મનુષ્યેાએ પેાતાના નિયમિત ટાઈમે વીર્યને જે વેગ મળે તેનેા રેાધ ન કરવેા જોઇએ. તે રેાધ કરવાથી વ્રષણ પીડા થઇ આવે છે વીર્ય વીર્યાશયમા પૂર્ણ ભરાય ત્યારે તેને વેગ મળે છે તે વેગના રેાકવાથી સ્વપ્નાવસ્થા વિગેરેમા ધાતુ સ્રાવ થઇ શરીર નબળુ પડે છે.

ઉલટી—ઉલટી થતી હેાય તેા તેની દવા કરવી. પણ આમા શયનેા ઉછાળેા થયેા હેાય તેને જોરથી દાબી રાખવેા નહિ, કારણ તેથી પિત્ત અને આમના વિકાર થાય છે, શીળીસ ઉપડે છે અને પાંડુ સેાજો વિગેરે થાય છે.

ઊંઘ—આખેા દિવસ શ્રમથી તન અને મન શ્રમીત થયાં હેાય

તેને શાંતિને માટે આરામ લેવા કુદરતી બક્ષીશ છે. ઉંઘનો રોધ કરવાથી પિત્ત વાયુનાં દર્દ થાય છે, આંખો બળે છે, મગજ ભમે છે.

નખ-કેશ—શરીરના નખ-કેશ ન વધવા દેવા. નખોના અંદર મેલ ભરાઈ રહે છે અને ખોરાક સાથે પેટમાં જાય છે. વાળમા જંતુઓ પડે છે તેમજ મલીનતાનું ચીન્હ છે તેથી કાંતિ દીપતી નથી. પુરૂષોએ દાડી, માથાના કેશ યોગ્ય રીતે કહાવી નાખવા અને સ્ત્રીઓએ માથાના કેશ સ્વચ્છ રાખી ચોટલા વાળવા.



વીર્ય રક્ષણ.

પ્રાચીન પુરૂષોત્તમ મહારાજા રામચંદ્ર, શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા, વીર ભીમસેન, અર્જુન, હનમાન, સત્યવાદી રાજા હરીચંદ્ર અને નળ. આપ્ત મુનિગણે વ્યાસ, કણાદ, પાણીની, પતંજલી અને સતીઓ તરફ દષ્ટિ કરીએ તો તારા, દમયંતી, દ્રૌપદી, સીતા, ગાર્ગી અને લીલાવતીનાં ચરિત્ર સાભળીએ છીએ તેઓ કયા માર્ગ ઉપર ચાલીને ખ્યાતીને પ્રાપ્ત થયાં છે તેનો જો પૂર્ણ વિચાર કરીશુ તો બ્રહ્મચર્ય તેમના શારીર અને મનોબળના વિકાશના કારણ રૂપ હતુ.

વીર્યનું રક્ષણ કરવું એ આપણે ભુલી ગયા છીએ. કદાપી એમ માનીએ કે અમે સમજીએ છીએ, તથાપિ વર્તન ગખતા નથી અથવા આપણામાનો એક વર્ગ એવો પણ છે કે પોતાને વિષયી જણાવવામાજ પોતાનું ગૌરવ સમજે છે. આપણે વિવેક વૃત્તિથી વિચાર કરીશુ તો આપણને ખાત્રી થશે કે આપણુ આયુષ્ય ક્ષીણ કરવા સંતતિ નબળી બનાવવામાં પુરૂષ અને પત્નીની ફરજોથી વિરૂદ્ધ વર્તન ચલાવવામાં આપણે એક મોટી ભુલ કરીએ છીએ. જ્યાં સુધી આપણામા અયોગવર્તન રહે ત્યાં સુધી આપણે દીર્ઘાયુ શારીર અને મનોબળની ઉન્નતિ

પ્રાપ્ત કરી શકીએ નહિ તો સદ્‌ગુણી અને બળવાન બાળકોના માતા-પિતા બની શકીએ નહિ. આજની સ્ત્રીઓમા સેકડે પચાણુ ટકા શ્વેત પ્રદર અને ગર્ભાશયનાં અન્ય દર્દોથી પીડાતો ભાગ છે.

આનુ મુખ્ય કારણુ બાળ લગ્ન અને વિષયની લોલુપતાને લીધે શરીરના બાધા તુટી જઈ બસ્તી પ્રદેશના વ્યાધિઓને ભોગ થવુ પડે છે અને અપકવ રજ વીર્યના યોગથી રહેલા ગર્ભથી નીર્બળ, અલ્પાયુષી અને અલ્પ બુદ્ધિવાળો બાળક જન્મે છે. તે નીર્બળ સતતિના ઉત્પન્ન કરતા સતાનોના નાશના કારણુરૂપ આપણે છીએ.

વૃદ્ધ મનુષ્યો કહે છે કે આજના છોકરા નીર્બળ અને રોગી દીઠામા આવે છે પણુ અમારા શરીર તેમનાથી કઈક મજબુત હતા.

વિષય લોલુપતાથી ક્ષય, પાડુ, ઉન્માદ, હ્રદયરોગ, અશક્તિ અને પાચનક્રિયા મદ, તેમ મસ્તક રોગના ભોગ આપણા શરીરના ઓજ ધાતુના નાશથી થઈએ છીએ.

વીર્ય શરીરની સપ્ત ધાતુમાની એક ધાતુ કહેવાય છે જેનાથી શરીર ટકી રહે તેને શાસ્ત્ર સજ્ઞાએ ધાતુ કહેવામા આવે છે તેથી મૂળ ધાતુનો ક્ષય થવાથી તેની સહાયક બીજી ધાતુઓનો તેથી ઉત્તરોત્તર ક્ષય થાય છે અને જીવન ટુકું થાય છે.

વીર્યનો વ્યય સતતિ ઉત્પન્ન કરવા અર્થે છે તેથી સતાન ઉત્પન્ન કરવા અને તે બળીષ્ટ રહેવા ઋતુકાળ શિવાય વિષય લોલુપતાથી વીર્યનો વ્યય ન કરવો એજ બાળકોનુ અને પોતાનું હીતકર ગણુાય છે.

બાળ લગ્ન બધ થવા જોઈએ પુરૂષ પચીશ વર્ષનો અને કન્યા સોળ વર્ષની બન્ને સદ્‌ગુણીનુ જોડુ જોડાવુ જોઇએ. આટલી અવસ્થાએ પહોચેલા પતી પત્નીના રજવીર્ય પકવ અને દ્રઢ હોય છે તેથી સતતિની ઉત્પત્તિ ઉત્તમ થાય છે તેમ પોતાનું આયુષ્ય પણુ લાબુ રહે છે. માટે બાળવયમા સદાચારી મનુષ્યોના સંગ યુક્ત બાળકો

રહેવાં જોઇએ. ગૃહ સંસારમાં જોડાયા પછી ઋતુકાળ વખતે તેના નિયમો પ્રમાણે વીર્યનો સંતતિ ઉત્પન્ન કરવા ઉપયોગ કરવો. ફરી એક માસ રાહ જોવી. ઋતુ દેખાય તો ઉપર પ્રમાણે વર્તવું, ન દેખાય તો અલગ રહેવુ એવી શાસ્ત્રની આજ્ઞા છે. તેનું પાલન કરનાર વર્ગ ઉત્તમ પ્રકારે આરોગ્ય ભોગવે છે. વીર્ય રક્ષણનો અને વ્યયનો આધાર મન ઉપર રહેલો છે. મન ઉશ્કેરનાર સોબતો વાર્તાઓના છંદથી મુક્ત થવું, અને સદ્ સંઘમા રહેવુ જોઇએ.

વિચાર અને હૃદય.

પોતાને ઇષ્ટ કે પોતાના મિત્ર અથવા સબંધીના વિરૂદ્ધ પરિણામોની પ્રાપ્તિથી કે તેઓના નાશથી અથવા વૃત્તિમા વસેલી વસ્તુ મેળવવાના યત્નથી મન સંકલ્પ વિકલ્પ રૂપ વિચાર યુક્ત રહે છે. તેવા વિચારો ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના હોવાથી તેમનો અંત આવતો નથી તે યોગે કોઇવાર આનંદી વિચાર ઉદ્દભવે અને કોઇવાર શોક સમુદ્રમા ડુબી જવાય છે. જેમ વ્યસનોથી કે કોઈ પ્રકારના ગુન્હા ગ્રસ્ત થવાથી વિચારનુ વાદળુ ઘેરે છે. આ વિચારોની અસર હૃદય ઉપર થાય છે. આનદી વિચાર ઉદ્દભવતા લોહી જોસથી શરીરમા ફરે છે, તેમ ચિંતાના વિચારો ઉદ્દભવવાથી લોહી ફરી શકતું નથી અને હૃદયમા પાછુ વળે છે. આવા ચિતાના વિચારો લાંબો કાળ શરૂ રહેવાથી હૃદયની ક્રિયા બગડી હૃદયના રોગ થાય છે, મગજ નબળુ પડી જાય છે, શરીર અશક્ત થતુ જાય છે અને પાચનક્રિયા બગડી જાય છે.

કામ, ક્રોધ, ભય અને મોહના ઉદયથી પણ આવી અસરો હૃદય ઉપર થાય છે અને હૃદયની કરવાની ક્રિયામા કાતો વધારો થાય છે કે ઘટાડો થાય છે અને તેનુ પરિણામ એ આવે છે કે આરોગ્ય બગડે છે.

ઘર તેની સ્વચ્છતા અને અજવાળું.

પ્રાચીન વખતમાં ગરમી ઠંડીથી બચાવ કરવાને જોઇતાં સાધનો નહિ હોવાથી પહાડોની ક્ષીણો, તળેટીઓ વા ગુફાઓમાં વાસ કરવામાં આવતો અને કપડાંની અવેજમાં વૃક્ષોની છાલ અને પશુઓનાં ચામડાંનો પહેરવેશમાં ઉપયોગ થતો. તે પછીના વખતથી કુદરતી વસ્તુઓનો ઉપયોગ દિનપ્રતિદિન વધતો જઇ વર્તમાનકાળની જનસમાજ જે તે વસ્તુઓનો પોતાના બુદ્ધિ બળ પૂર્વક ઉપયોગ કરે છે તે જનસમાજ પૈકી ઓછા જુથમાં મકાનો બાધી રહેલ વર્ગની ગામડાંમાં ગણત્રી થાય છે અને ગાઢા જુથમાં મકાનો બાધી રહેલા જનસમાજ વર્ગની શહેરોમાં ગણત્રી થાય છે.

બન્ને પ્રકારના વર્ગનાં ઘર પૈકી શહેરોનાં ઘર મજલાવાળાં અને ઘણા ખરાં રમ્ય હોય છે. ગામડાના ઘર મજલા વગરનાં અને સાદા હોય છે આ બન્ને ઘરની યોગ્ય સ્વચ્છતાની જરૂર છે અને તેથી આપણી આરોગ્યતા જળવાય છે.

ઘર કેવાં અને ક્યાં બાંધવાં?—ઘર ઉપર અને તેઓની આસપાસની જગ્યાની હાલત ઉપર તંદુરસ્તીનો આધાર હોય છે. જો કે ગરીબ વર્ગ જેવે તેવે સ્થળે નીર્વાહ કરે છે તો પણ ઘણોખરો જનસમાજ સારા ઘરથી નીરોગી રહી શકે છે.

જે જગ્યાએ પાણી ભરાઇ રહેતું હોય તેવી નીચાણવાળી તેમજ તળાવ નદીના કાંઠા વિગેરે સ્થળે ઘર ન બાધવા જોઇએ. જે જમીનની આસપાસ પાણી ભરાઇ રહેતું હોય અનેક પ્રકારની વનસ્પતી, તથા કચરાનો કોહવાણ થતો હોય તેને સ્થળે ઘર ન બાધતા શુદ્ધ અને ઉંચાણવાળી જમીનમા ઘર બાંધવું જોઇએ અને જમીનથી બે અઢી ગજ સુધી પાયો પુર્યા પછી ઉંચો થળ પુરી મકાન બાંધવું. પાણી

અંદર ન આવે તેમજ ઘરમાં ભેજ ન આવે એવી યુક્તિથી ઘર બાં-ધવું. માંદા પડવાનું ઘણું ખરૂં કારણ ભેજ અને આસપાસ પાણી ભરાવાથી તેમજ વનસ્પતિના કોહવાણથી અને મલીન જળાશયોમાં જંતુની ઉત્પત્તિ વિગેરે કારણથી આપણે માંદા પડીએ છીએ. ગરીબ લોકોએ પણ પોતાના ઘરોના ભોયતળીઆ ઉચા રાખી ભેજથી બ-ચાવ કરવો જોઇએ.

છાપરાનો ઢાળ એવો રાખવો કે વરસાદનુ પાણી ઝટ જમીન ઉપર ઉતરી જાય અને આગણાં પણ એવા જોઇએ કે તે સ્થળેથી પાણી વહન થઇ ચાલ્યુ જાય. ભૂતકાળમા રાજ્ય વિપ્લવના કાર-ણને લઈ લુટારૂઓ અને વ્યભિચારી વર્ગની વૃદ્ધિ થઇ હતી અને તે વખતમા ઘરો બાધવાનો રીવાજ એવો હતો કે તેઓને બારીઓ મુકવામા આવતી નહોતી તેમ જાળીઓ વગેરે પણ ઘણી નાની મુકવામા આવતી હતી, તથા સ્ત્રીઓ ઉપર એટલો બધો અંકુશ મુકાયો હતો કે તેઓને ઘરની બહાર જવાની મનાઈ હતી. તેથી સ્ત્રીઓ ઘરોની અંદરજ મલીન હવાને ભોગ થઇને પોતાની નિર્બળ, નિસ્તેજ અને રોગી જીંદગી ગુજારવા લાગી, તેમ તેવા મકાનોથી પુરૂષ વર્ગ પણ તે ફળ ભોગવવા લાગ્યો. ઘણા સ્થળે હજુ આ રિવાજ પ્રચલિત છે. મકાનો આપણી આરોગ્ય સ્થિતિ ગુજારવા માટે બાધ-વામા આવે છે, અને તેનુ ઉપયોગીપણું આપણને થાય એવા તે બાધવામાં ન આવે તો તેથી આપણે રોગી અને નિર્બળ બની દુખી થઇએ. ગૃહસ્થોનાં ઘર રમ્ય અને વિશાળ હોય પણ ગરીબોના ઘર તો સાદા, ઘણાંજ નાના અને માળ વગરનાં હોય છે. માણસોની તંદુરસ્તી જાળવવા અને નીરોગી રહેવા માટે તથા પુરતી હવા આ-વવા જવા માટે મહોલ્લા, શેરી, બજાર વિગેરે પહોળા જોઇએ અને ઘરો સામસામે એકજ લાઇનમાં જમીનથી બે ત્રણ ફુટ ઉંચાં જોઇએ

એટલે તેના અંદર પાણી કે ભેજ પ્રવેશ કરી શકે નહિ. વરસાદનુ પાણી વહન થઈ જાય અને કાદવ વિગેરે ન થાય એવી સાર્વજનિક રસ્તાઓની ગોઠવણ જોઇએ. કેટલાક ગૃહસ્થો પોતાના સુખની ખાતર ઘરો ઉચા કરી પાડોશીઓના ઘરની અંદર હવા જતી અટકાવે છે એ પણ ઠીક નથી. છુટા ઘરો બાધવાથી આરોગ્યતાની વૃદ્ધિ થાય છે પણ એક એકને અડીને ઘરો બાધવાનો રીવાજ આપણામા ચાલ્યો આવે છે. ઘરની અંદર પ્રવેશ કરવાના બારણાના ઉપરના માળ, અને પાછલી પછીતની વચમા ચોક હોય તો તે ઉપરની દીવાલોએ એટલે નીચેના તળીએ મોટી જાળીઓ હવાને આવ જા માટે રાખવી, તેમ ઉપયોગ પડતી બારી પણ રાખવી, તો માળ ઉપર પોતાની યોગ્ય ગોઠવણ મુજબ મોટી બારીઓ ઘરના આગળના ભાગે અને ઘરની પછીતના ભાગે ઓછામા ઓછી બબે રાખવી જોઇએ. વચમા ચોક હોય તો તેને અનુસરી બારીઓ મુકવી જેથી શુદ્ધ હવા એક તરફથી દાખલ થઈ બીજી તરફ બહાર નીકળી જાય અને ઘરની હવા બગડે નહિ ઘરની મોરી અથવા ખાળકુડી ઘરની બારી પાસે અથવા શુદ્ધ હવાનુ ગમન થઇ બીજે રસ્તે ચાલી જાય એમ રાખવાની જરૂર છે. મોરીઓ અને ખાળકુડીઓને શુદ્ધ જળથી વખતો વખત સાફ કરવી જોઇએ તો હવામા બગાડ થાય નહિ.

જાજરૂ—જાજરૂ ઘરના બહાર પડતા એક ખુણા ઉપર જોઇએ. તેના ઉપરની બાજુ હવા જવા ઝીણી જાળીઓ જોઇએ તેથી મલીન હવાની શુદ્ધિ થઇ જાજરૂની હવા ઘરમા દાખલ ન થતા પરભારી ચાલી જાય અને બાહ્યગત વાતાવરણમા ભળી જાય, તેમ તેના અંદર પડેલા મળનો સુકી રીતે એટલે ધુળ અથવા માટી વિગેરે મીશ્રીત કરી કહાડી નંખાવવામા આવવુ જોઇએ. મૂત્રને તથા મલીન પાણીને ભરાવી ગામથી દુર રેતાળ જમીનમા ઢોળી નખાવવુ જોઇએ.

શહેરોના અંદરના જાજરૂના મળ મૂત્રને ભીની એટલે પાણી મીશ્રીત ગટરમા થઈ ગામ બહાર લેઈ જવામાં આવી જમીન ઉપર કે નદી પ્રવાહ અથવા સમુદ્રમા તાણી નાખવામા આવે છે.

જાજરૂ અને ગટરો સ્વચ્છ રહેવા જોઇએ. ગટરોના અંદરથી પાણી જમીનમા વહેવુ જોઇએ નહિ, કારણ તેથી શહેરોની હવા બગડે છે. નહાવાના પાણી ઘરની મોરી કે ખાળદ્વારા બહાર પડી ઘરના આગણે કીચડ થાય છે, મોરીઓ વાટે મૂત્ર પણ તેવીજ રીતે બહાર પડે છે અને ગંદકી થાય છે તથા જીવડા પડે છે માટે તેમ ન કરતા તે પાણી નાહ્યાબાદ ભરી લેઈ રેતાળ જમીનમા ઢોળી દેવુ જોઇએ.

શયન સ્થળ—પોતાના સુવાના સ્થળમા દરેક વસ્તુઓ સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ કારણ કરોળીઆના જાળા બાઝી જંતુઓ ભરાઈ રહે તેથી હવા અસ્વચ્છ થાય છે. બની શકે તો આપ્ત પુરૂષોની છબીઓ ભીંતે લટકાવવી. પથારીની પાસે અથવા ઘરમા જે તે સ્થળે થુકવુ નહિ તેમ ખાંસી આવે બળગમ નાખવો નહિ, તેમ કમાડ પાછળ નાક નીસકવુ નહિ. પણ પીતળની કે લોઢાના પતરાની પીકદાની રાખીને તેમા થુકવુ અને તેને વખતોવખત સાફ કરવી દેવતા કે દીવો રાત્રે બળતા રાખવા નહિ

ઘરની અંદર ગોખલા હોય છે તેમા દીવેલના કોડીઆ મુકવામા આવે છે અને તેથી ગોખલા તેલાળા તેમ ભીતે તેલ ચોટી રહેવાથી ગલીચી થાય છે, માટે દીવા મુકવા ચાડા રાખવા અને તેનુ તેલ ટપકે નહિ તેને માટે બીજુ કોડીઉ તેના નીચે રાખવુ, તેમ તેના નીચેની જમીન ઉપર નાની થાળી રાખવી કે તેલ ટપકે તે તેમા પડે. ઘાસલેટ તેલની ડબીઓનો ધુમાડો નીકળીને આખું ઘર કાળુ થાય છે, તેમ આપણા શ્વાસમા તે ધુમાડો જાય છે તો ધુમાડો ન નીકળે તેવી ગોઠવણુની ચીમનીઓ ચડાવી દીવા બાળવા.

આપણામાં એવો રીવાજ છે કે અનાજ ભરવા માટે ઘરના ઓરડામા કોઠીઓ માટલા વિગેરે હોય છે તેને સ્વચ્છ કરી અનાજ ભરવામા આવે તો સળી ન જાય. વળી અનાજની અદર રાખોડી પારો, રેતી વિગેરે જરૂર પ્રમાણે ભેળવવા કે જેથી સળવા પામે નહિ.

કોઠીઓની આસપાસ બીજી ગલીચી ઉપજાવે તેવી ચીજો ન રાખવી અને જાળીઓ રાખવી કે જેથી બહારનો પ્રકાશ અને હવા અદર આવે, તેમ આસપાસથી કચરો કહાડી તે સ્થળ સ્વચ્છ રાખવા. ઘણા વેપારીઓની વખારો એવી હોય છે કે અદરથી કચરો કહાડવામા આવતો નથી અને ફાટેલા તુટેલા તાટ, કોથળા, રાખોડીના ઢગલા, કાકરા, ઉદરની લીંડીઓ વિગેરેનો જમાવ થયે જાય છે. વરસાદના દિવસોમા પણ આવો કચરો પડયો રહે છે. હવાનુ આવાગમન હોતુજ નથી તેથી હવા બગડી દુર્ગંધ ફેલાય છે અને તેથી પાસે વરતા નીરોગી મનુષ્યોને વ્યાધિ થઇ આવે છે તેથી તેવા સ્થળો ચોખ્ખા રાખવા. ઘરોની અદરથી અને આગણા આગળથી કચરો વિગેરે વાળી કહાડી નાખવા. ઘરના અદરની ભીંતો, ટેબલો, ખુરશીઓ, વાસણો, પથારીઓ, અનાજની કોઠીઓ, પાણીઆરા, ચુલા, પાટલા વિગેરેને પાણીથી ધોવા. કેટલાક લીપીને, કોઇ સાવરણીથી વાળીને અને કેટલાકને રૂમાલથી ઝાપટીને સ્વચ્છ કરવા અને કચરો કહાડી નાખવો તથા દરેક વસ્તુ નિર્મળ રાખવી જોઇએ. કચરો વિગેરે પડી રહેવાથી તેમા જંતુઓ ભરાઇ રહે છે, તેમ સુક્ષ્મ જંતુ ઘરની અદર ઉડતા રહે છે તે આપણા શ્વાસમા જાય છે તેથી આપણે માદા પડીએ છીએ. વિષારી વિછી વિગેરે જતુઓ પણ મલીન સ્થળે રહે અને આપણને નુકસાન કરે. ઘરો એવા જોઇએ કે તેના અંદર અજવાળું આવવું જોઇએ. અજવાળાથી મન પ્રફુલ્લિત રહે છે. જેમ પાંજરાનો પોપટ જેટલો અજવાળામા આનદ કરે છે તેટલો તેના

ઉપર કપડું ઢાંકવાથી અંધારાને લીધે ફરતો નથી. વનસ્પતિના છોડવા અંધારામાં ઉછરી શક્તા નથી પણ અજવાળામા ઉછરી શકે છે માટે ઘરના અંદર પુરતો પ્રકાશ આવે એવી સવડવાળું મકાન બાંધવું જોઇએ. ઉનાળામાં હવા ખાવાનાં મકાન નદી કે તળાવો ઉપર ઉંચાં અને યોગ સ્થળે કે રમ્ય બગીચામાં બાંધવા અને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છતા રાખવી જોઇએ. જે ઘર લીંપવા જેવા હોય તેને આઠ અગર પંદર દિવસે છાણ કરતાં માટી ત્રણ ગણી વિશેષ મેળવીને લીંપાવવાં. છાણની દુર્ગંધ માટી ચુસી લે છે અને લીંપવાથી ઘરના ખાડા વગેરે પુરાવાથી જમીન સ્વચ્છ રહે છે. વળી ઘરોને બાર માસમાં બે વખત ધોળાવવા જોઇએ એથી મલીન પરમાણુ તથા જંતુઓનો નાશ થાય છે અને હવા ચોખ્ખી રહેવાથી મનુષ્ય તન્દુરસ્ત રહે છે.



ફેલાતા રેાગ.



શ્રી વૈદકશાસ્ત્રમા વ્યાધિ થવાના ચૈાદ કારણુ બતાવ્યાં છે સસર્ગથી થાય તે સહજ રેાગ, માતાના રક્તવિકારથી બાળકને થાય તે જાત જ્ઞાતરેાગ, અકસ્માત થાય તે પીડાજનીત રેાગ અને વાતાવરણુ બગડવાથી કે શીત ઉષ્ણુતાથી જે રેાગ થાય તે પ્રભાવજ રેાગ કહેવાય છે, તેમજ વાત, પિત્ત કે કફની ઉલવણુતાથી થનારા વ્યાધિ દેાષજ કહેવાય છે આ રેાગ પૈકી હાલના સુજ્ઞ વિદ્વાન વૈદ કે ડૉકટરેાએ જેની ગણુત્રી ચેપી રેાગમા કરેલી છે તેઓનેા પણુ ઉપરના રેાગમા સમાવેશ થાય છે.

સહજ રેાગ—સસર્ગથી એટલે વારાગના વિગેરે વ્યભિચારણી સ્ત્રીઓના સગથી ગરમી, પ્રમેહ આદિ દુષ્ટ વ્યાધિ થાય છે અને તે વ્યાધિ ગ્રસ્ત કાતેા મરી જાય છે કે ઐાષધથી સુધરે તેા શરીર નિર્બળ થઈ જાય છે, તેમ ને રેાગ મટયા પછી પણુ શરીરના રક્ત વગેરે બગડેલા રહે છે. તેવા મનુષ્યેાને સસાર સુખથી તેમની સ્ત્રીઓને જે ગર્ભ રહે છે તેને પિતાની કે માતાની અવિચારી ભુલના પરિણામથી બચ્ચુ ગરમીવાળુ જન્મે છે અને નિર્બળ તથા રેાગી રહે છે.

સિવાય ઘણાખરા મનુષ્યેાના લગ્ન થયેલાં નથી હેાતા કે બાળલગ્નમા જે રડાયેલ વર્ગ છે તે પુખ્ત ઉમરે પહેાચ્યા પછી આવા અનિષ્ટ છદમા ફસાઇ તે દર્દના ભેાગી થઇ દુખી થાય છે આ વ્યાધિનેા અટકાવ કરવા નામદાર સરકારે અને પ્રજાએ ઇલાજ લેવા જોઇએ એટલે વારાગનાઓ વિગેરેના ધધાનેા અટકાવ કરવેા, તેમજ તેમને ગરમી છે કે નહિ તે તપાસ થવા દવાખાનામા મેાકલવી. તેઓ

પોતાની હાજરી દવાખાનાંમા હમેશ આપે અને જે ગરમી રહીત હોય તેને સર્ટીફીકેટ આપવામા આવે તો આ વ્યાધિનું મૂળ જાય. વળી બાળ વિધવાઓનાં ફરી લગ્ન થવા જોઇએ અને જેના લગ્ન થએલા નથી એવા પુરૂષ વર્ગના પણ લગ્ન થવા જોઇએ. જ્ઞાતીઓના દુર્ઘટ રિવાજોથી ઘણીખરી સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો જોડા વગરના હોય છે તેથી દુરાચરણુમા વળે છે, તેથી તેમને ગરમી, પ્રદર ને પ્રમેહ જેવા ક્રુર દરદોમા ફસાવવુ પડે છે

ક્ષય અને કુષ્ઠ—સ્ત્રી અગર પુરૂષ જેઓને ક્ષય કે કુષ્ઠ જેવા દર્દ હોય, તે મનુષ્યોનુ શરીર નબળી હાલતનુ હોય તેઓના લગ્ન થવા જોઇએ નહિ. કારણુ આ વ્યાધિ વારસામા મળે છે. તેઓના બચ્ચાઓ રોગી જન્મે છે અને ટુંકી મુદતમા મરી જાય છે.

જાત જ્ઞાત રોગ—ઘણીખરી સ્ત્રીઓ ગર્ભ હોવા છતા મીથ્યા આહાર, ઠીકરાં વગેરે ખાય છે અને તેથી જન્મેલા બાળકના શરીર ઉપર ફોલીઓ નીકળે છે કે ચાદીઓ પડે છે જેને રતવા કહે છે તેથી સગર્ભા સ્ત્રીએ રક્ત બગાડનાર કોઇ પણુ વસ્તુનો ઉપયોગ ન કરવો. દસ્તની કબજીઆત રહેતી હોય તો મહિને માસે વિલાયતી મીઠા જેવી હલકી વસ્તુનો રેચ લેઈ લેવો, એથી રક્ત શુદ્ધ રહે અને ગરમીનો ઉપદ્રવ થાય નહિ.

શીળી, ઓરી ને અછબડા—સ્ત્રીને હમેલ હોય ત્યારે માતાના રક્તથી ગર્ભનુ પોષણુ થાય છે તેથી સ્ત્રીનુ દસ્તાન આવતું બંધ થઈ જાય છે એટલે રક્તની ખોટી ગરમી બહાર નીકળી શકતી નથી અને જે રક્તથી ગર્ભનુ પોષણુ થાય છે તે રક્તમા તે હોય છે અને તે રક્તથી પોષણુ થતા ગર્ભમા તે પ્રવેશ કરે છે અને ગર્ભના શરીરના અંતર્ગત રહે છે. બચ્ચુ અવતર્યા પછી તેની બાળવયમા આ ગરમી દેખાવ દે છે જેને ઓરી, અછબડા કે શીળી કહે છે. આ

રોગનું મૂળ તેની માતાના રક્તમાં હોય છે. આ વ્યાધિ કોઈ એકાદ બચ્ચાને નીકળ્યો હોય તેના સંસર્ગથી સર્વત્ર ઠેકાણે ફેલાય છે. આ વ્યાધિનો અટકાવ કરવા યુરોપ નીવાસી ગૃહસ્થ ડૉક્ટર જેનરે વાછરડાના ચેપથી શીળી ટાંકવાની શોધ કરી અને તેનો ઉપયોગ ઠીક જણાયાથી સર્વત્ર તે રીત પ્રચલીત થઈ છે, તેથી ઉપરના દર્દોમાંથી બચ્ચાઓનો બચાવ થવા પામ્યો છે. શીળી ટાકવાથી બચ્ચાના રક્તની ખોટી ગરમીનું શોષણ થાય છે અને તે ખરાબ વિષનો નાશ થવાથી પછી ઘણુ કરી તે વ્યાધિ ઉદ્‌ભવતો નથી.

શીતળાના વ્યાધિનો જ્યારે બચ્ચામા પ્રચાર હોય ત્યારે નીરોગી બચ્ચાઓને તેમની પાસે લેઈ જવા નહિ. ઘરના માણસો સિવાય બીજા કોઇએ તે ઘરમા જવું નહિ, કારણ તે રોગ ફેલાય છે, તમજ બચ્ચાની સારવાર કરનારે તેને ખાણું ખવરાવી કે તેને અડીને પોતાના હાથ ઘરની વસ્તુઓને અડકાડવા નહિ એટલે ઘરના પાણીઆરે કે રસોઇએ અડવુ નહિ. જોઈતી વસ્તુઓ બીજા પાસેથી માગી લેવી. આમ પુરતો બંદોબસ્ત રાખવાથી શીતળાનો ફેલાવો થવા પામતો નથી.

કાળ પ્રભાવજ રોગ—ચોમાસાની હવા બગડવાથી થતો મેલેરીઆ માણસ જાતને બહુ નુકશાન કરે છે. મેલેરીઆની હવા શરૂ થાય કે પોતાને દસ્ત સાફ આવે છે કે નહિ તેની તપાસ રાખવી. મળ સાફ ન ઉતરે તો હલકો રેચ લેવો અથવા સવારમા બબ્બે ગ્રેન કિવનાઇનિ લેતા રહેવુ. પોતાને પાચન થાય તેવો હલકો ખોરાક લેવો એથી મેલેરીઆથી બચાવ થાય છે. ટાઇફોઇડ અને ટાઇફસ જ્વરોને માટે વિદ્વાન્ વર્ગ તેની ઉત્પત્તિ મળ અને ગલીચીમાથી થતી માને છે માટે તેવા રોગીના મળમૂત્ર ગામથી દુર રેતી ભેળવીને નાખી દેવા જોઇએ. આ જ્વર જ્યાં જ્યાં ચાલતો હોય તે સ્થળે તેના અટકાવવાના ચાંપતા ઇલાજ લેવા જોઇએ.

ઉટાંટીઓ—આ દર્દ બચ્ચાંઓને થાય છે અને તે સર્વત્ર ફેલાવા પામે છે. બચ્ચું અશક્ત અને ઉદાશીન થઈ જાય છે. કેટલાંક બચ્ચાં-ઓના પ્રાણની હાની થાય છે. આ વ્યાધિ પણ ચેપી રોગમાં ગણાય છે માટે તેનાં બળગમ અને ઓકેલાને બાળી નાખવું કે ધુળ મેળવી ગામ બહાર નાખી દેવુ. વળી તેને બીજા બચ્ચાઓના ભેગુ રમવા દેવુ નહિ તેમ તેનુ એઠુ બીજા બચ્ચાંઓને ખવરાવવું નહિ વિગેરે યોગ્ય ગોઠવણો રાખવાથી અને દવા કરવાથી તે રોગ નષ્ટ થાય છે.

કોલેરા—બીજી ઋતુઓ કરતા પ્રાવર્ષમાં વિશેષ થાય છે. આ વ્યાધિ વાતાવરણ બગડવાથી પાચનક્રિયાઓ બગડી જઈ એકાએક થાય છે અને જલદીથી સર્વત્ર ફેલાઇને મનુષ્યનો નાશ કરે છે. આની ઉત્પત્તિનો આધાર પ્રાચીન વૈદકવેત્તા અજીર્ણમાથી માને છે. હાલના વિદ્વાન જંતુવિકારથી માને છે. કોલેરાવાળાનો ઝાડો અને ઉલટી રેતી ભેળવી ગામથી દુર નાખવા અથવા બાળી દેવાં, ઘણાજણનો પરીચય ઓછો કરવો, તેની સારવાર કરનારે પોતાના હાથ ધોયા શિવાય મોમા ઘાલવા નહિ. આ રોગ ચાલતો હોય ત્યારે જલદી પચે તેવો ખોરાક લેવો, જુલાબ લેવો નહિ. ગરમ કપડા પહેરી રાખવા. રોગ ચાલતો હોય ત્યા જવુ નહિ. એમ નિયમિત વર્તન રાખવાથી આ વ્યાધિમાથી બચાવ થાય છે.

ડુંટીયું—આ રોગ પણ વાતાવરણ બગડવાથી થાય છે. આ રોગે પ્રથમ ચાળીસ વર્ષ ઉપર દેખાવ આપ્યો હતો તે પાછો સંવત ૧૯૬૯ ની સાલમા દેખાયો. આ વ્યાધિથી મનુષ્ય પ્રાણીનું કંઈ અહીત થતું નથી. તો પણ તે પીડા આપે છે તેથી તે ચાલતો હોય ત્યારે પાચનક્રિયાને માફક આવે તેટલો ખોરાક લેવો, સ્વચ્છ અને સુગંધી કપડાં પહેરવા. એક ગ્રેન ક્વિનાઈન અને બે ગ્રેન લીંબુના રસમા તૈયાર કરેલી સૂર્યપુરી પ્રવાળ સવારમાં લેતા રહેવુ અને દસ્ત સાફ રહે તેમ કરવું.

ગ્રંથીક સંન્નિપાત—તેને મરકી અથવા પ્લેગ કહે છે. આ વ્યાધિ શરૂ થાય ત્યાથી સર્વત્ર ફેલાય છે તેથી ઘર સ્વચ્છ રાખવાં. ઘરનુ તળીયુ ભેજવાળુ અને જ્યા ગદકી હેાય ત્યા કેારી માટી આવે ત્યા સુધી ખેાદી નાખી દેવી અને સારી જગ્યાની કેારી માટી લાવી પુરવી, તેમજ ઘર બહારથી અને અદરથી ચુનાથી ધેાળાવવુ. બારણા બારીઓ ચેાખી હવા અને અજવાળુ આવવા બને તેટલા ઉઘાડાં રાખવા સુવાના મકાનમા કેાઈ ટાગેલી વસ્તુ ન રાખવી તેમ કેાઈ પ્રકારની ગલીચી ન રાખવી, કારણ બહારથી માખીઓ જતુઓ લાવી ત્યા મુકે છે તે આપણા શ્વાસમા જઈ આપણને દર્દ થવાનેા સભવ રહે છે જાજરૂ ઘર પાસે હેાય તેા દરરેાજ બે વખત સાફ કરાવવેા અને ઘરમા હમેશ લેાબાન વિગેરેનેા ધુપ કરવેા બીછાના તડકે તપાવી રાખવા મહેલ્લા દીઠ ગધક અને લીબડાના પાનની ધુમાડી કરવી અને પ્લેગ દેખાવ આપે કે તુરત ગામ છેાડી વગડાની કેારી હવાવાળા સ્થળે જઈ રહેવુ

મરકીવાળા સ્થળેથી આવેલા માણસે ગરમ પાણીથી નાહી લુગડા બદલવા અને પેાતાના તમામ કપડા રસકપુરના પાણીમા બેાળી ઉકાળવા. પ્લેગ બધ થયા પછી ગામમા આવતા પહેલા ઘરનેા કચરેા કહાડી લેાબાન વગેરેની ધુણી કરી વાસ પુરવેા, મરકી ચાલતી હેાય ત્યારે હલકેા અને પચી શકે તેવેા ખેારાક લેવેા. વિશેષ શાક ભાજી ખાવી નહિ, ઉઘાડા પગે ફરવુ નહિ, દુધ વિગેરે ગરમ કરી ઉપયેાગમા લેવા, રાત્રે જાગવુ નહિ, ટ ડુ વાસી ખાવુ નહિ. વિગેરે નિયમ રાખી વર્તવુ. કિવનાઈન બે ગ્રેન અને સેાડા બાયકાર્બ પાચ ગ્રેન લેતા રહેવુ.

અતિસાર અને મરડેા—આ વ્યાધિ પણ વાતાવરણ બગડવાથી અને માણસની જઠરાગ્નિ મદ પડવાથી થાય છે તેથી તેનુ યેાગ્ય એામડ કરવુ અને તે રેાગ ચાલતેા હેાય ત્યારે ખેારાક તદન

હલકો લેવો, ઠંડા પાણીએ નહાવુ નહિ, ગરમ કપડાં પહેરવાં, અને ભેજવાળા મકાનમાં રહેવુ નહિ.

દોષજ રોગ—વાત, પિત્ત અને કફ, આ ત્રણ દોષને દેશી વૈદકશાસ્ત્ર શરીરમા ગણે છે તેઓમા શરીરને પોષણ આપનાર કફ છે, શોષણ કરનાર પિત્ત છે અને વાયુ શરીરના સર્વ અવયવોની નિયમિત ગતિ ચલાવનાર છે. આ દોષો જ્યારે સમાવસ્થામા હોય ત્યારે શરીર નિરોગી રહે છે. તેમની વિકૃતિ થાય એટલે જેવા કારણથી વિકૃતિ થઈ હોય તેવા તેના પરિણામરૂપ રોગો દોષોના બગડવાથી થાય છે, માટે પાચનશક્તિ અનુસાર હલકો ખોરાક લેવો. પિત્ત વધે તો જમણે પડખે છાતીના પાસળાંની નીચે કલેજામા દુખાવો થાય છે, અને કફ બગડે તો ફેફસામા કફનો જમાવ થાય છે, અથવા સાધાઓ શિથિલ થઈ શરીર અશક્ત થતું જાય છે તેમ કફથી શરીર ભારે થઈ જાય છે અને પાચનક્રિયા મદ પડે છે. વાયુ વિકારી થવાથી શરીરના નિયમિત વ્યાપારોનો બાધક થાય છે. આ સર્વ સાધારણ ચિન્હ કહ્યા છે. દોષની વિક્રિયા ન થાય તેમ ખોરાક લેવો. અતિ પિત્તકર, અતિ કફકર કે વાયુકર પદાર્થ ન ખાતા ત્રણે દોષ સમાન સ્થિતિમા રહે એવો આહાર લેવો.

પીડાજનીત રોગ—પાણીમા ડુબવુ, ઝાડ, મકાન કે ટેકરા અથવા ખાડા ઈત્યાદિ સ્થળે પડી જવુ, બળવુ વિગેરેને અકસ્માતમાં ગણી શકાય છે.

ડુબવું—મનુષ્ય જ્યારે પાણીમા ડુબે છે ત્યારે વાયુ ફેફસામાં પેશી શકતો નથી અને તેથી ગભરાઈ જઈ માણસ તુરત મરણ પામે છે. ડુબેલુ માણસ તદન મરી ગયુ હોય નહિ તો જીવી શકે છે. ઉપાય—તેનુ મ્હોડુ અને નાક ચોખ્ખાં કરવા. મ્હોડુ ઉઘાડી આસ્તેથી જીભને અદરથી આગળ ખેંચવી, કપડા તગ હોય તો ઢીલા કરવાં,

ચીતુ સુવારી માથુ તથા ખભા ઓશીકા ઉપર મુકી ઉંચા કરવા. તેના બન્ને હાથને કોણીના ઉપલા ભાગથી પકડી તેના માથા સુધી ઉંચા કરવા, બે સેકડ તેમ રાખી પાછા નીચા કરવા, અને છાતીના પડખે કાંઈક જોરથી ચાપવુ. એક મીનીટમાં પંદરવાર એ પ્રમાણે કલાક લગી અથવા જરૂર જણાય ત્યા સુધી કરવુ. તેથી ઘણું કરી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે. પછી તેના અગ પર ગરમ કપડાં પહેરાવવા અથવા લપેટી શરીર હાથ વતે ઘસી લોહી ફરતું કરવું. શરીરમા ગરમી લાવવા માટે ગરમ પાણીથી શેકવુ અથવા અનુભવી વૈદ કે ડૉકટરની સલાહ લેવી.

ઘા—ઘા ઘણા નાના હોય તો તે ઉપરનુ લોહી કહાડી નાખ્યા વગર પાટો બાધવો અથવા પાનબાજરીઉ ભરી કે કરોળીઆના પડ ચોટાડી પાટો બાધવો. ઘા ઉપર કચરો, રજ કે મેલ ભરાયો હોય તો તે ઉપર કોકરવયણા પાણીની ધાર કરવી. ધીરે ધીરે પાણી ઘા ઉપરથી વહી જાય એમ કરવુ. ઘા પર એવો સારો પાટો લપેટવો કે તેમા માખી ઇંડા મુકી શકે નહિ. જખમ થએલા અવયવની ઉપલી બાજુ કપડાની પટીનો બધ બાધવો, અને તે ઉંચો રાખવાથી તેમાથી લોહી વહેતું અટકશે.

રક્તસ્રાવ—માર વાગવાથી થએલા ઘામાથી રક્તસ્રાવ થતો હોય તો ઠડા પાણીની ધાર કરવાથી બધ થશે.

લચક—જેને કરમોડ કહે છે એ મટાડવાનો મુખ્ય ઉપાય વિસામો છે. મચકાયલા ભાગ ઉપર કપડુ વીંટાળી તે ઉપર સહેવાય તેવા ગરમ પાણીની ધાર કરવાથી ઠીક રહે છે. કેટલાક વખત લગી તે સાધો નબળો રહે છે માટે તેની સભાળ રાખીને વર્તવું.

સાંધાનું ઉતરી જવું—કોઈ અસ્થિ પોતાની જગ્યા પરથી ખસી જાય ત્યારે તે ઉતરી ગયુ કહેવાય છે. એમ થવાથી હલનચલન

શક્તિ નાશ થાય છે. સાંધાનો દેખાવ બદલાઈ જાય છે તેવા આજારીને તુરત ડૉક્ટર પાસે લેઈ જવો.

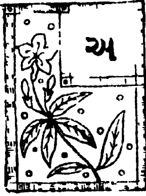
અસ્થિ ભંજન—કોઈ અવયવનું અસ્થિ ભાગે છે ત્યારે તેના રૂપમાં ફેરફાર થાય છે તેમ ભાગેલા અસ્થિના છેડાઓને હાથ લાગવાથી એક એકના જોડે ઘસાય છે એમ થાય ત્યારે હાડકું ભાગ્યું જાણી ઘટતો ઉપાય કરવો.

ગળામાં કોઈ વસ્તુનું અટકવું—કોઈવાર પૈસો, ગોળી, કાકરી કે બીયા જેવો પદાર્થ ખોરાક માર્ગે નહિ જતા વાયુ નળીમાં દાખલ થાય છે તેથી હાથની આંગળીથી નીકળે તો કહાડવું, અગર ઉલટી કરાવવી કે છીકની દવાનો ઉપયોગ કરવો તેથી ન નીકળે તો ડૉક્ટરની પાસે જવુ. બેદરકાર રહેવાથી વખતે ભારે નુકસાન થાય છે.

દાઝવું:—સહેજસાજ બળવામા આવે તો તેલ અને કળીચુનાનું નીતર્યું પાણી ચોપડવુ. શરીર વધારે બળ્યું હોય તો ડૉક્ટર કે વૈદની સલાહ પ્રમાણે વર્તવુ.



વ્યસનો.



અફીણ—તે આરોગ્યતામા ખામી લાવનાર પદાર્થ છે તેનો જનસમાજમા ત્રણ પ્રકારે ઉપયોગ થાય છે. કાકરી કસુમો અને ચડુલરૂપે ખાવામા, પ્રવાહીરૂપે પીવામા, અને ચલમમા તાણવામા તેમજ બચ્ચાઓને તેમની માતાઓ બાળા ગોળીઓમા અફીણ નાખી ખવરાવે છે, તેમજ કેટલાક લોકો અફીણનુ સત્વ ખાવા માડયા છે અને કેટલાક તેની પીચકારી ત્વચામા લે છે. અફીણ શરીરની તદુરસ્તી બગાડનાર વસ્તુ છે તેમ ઔષધરૂપે અમૂલ્ય ગુણ આપનાર પણ ગણાય છે અને તેથી ઝાડો કે ખાસીના દર્દવાળાને અફીણનુ બધાણુ પડી જાય છે, તેમ ગરાસીઆ, પાટીદાર વિગેરે કોમોમા તો તેના બધાણી થાય છે રાવણા તથા મડળીઓમા અવશ્ય અફીણનો કસુમો કહાડવોજ જોઇએ, મરણ થયા પાછળ રાવણે આવે તેમને અફીણનુ પુમડુ પાવુજ જોઇએ, જો તેમ ન કરવામા આવે તો બોલાવનારની હાસી થાય છે. આવા કુરીવાજોને લીધે અફીણના બધાણી વધી પડયા છે. અને અફીણ જેવી કડવી વસ્તુને સાકર સમાન માની તેનો ઉપયોગ કરે છે તેથી મગજના જ્ઞાનતતુઓ બગડી સ્મરણશક્તિનો નાશ થાય છે, શરીર સુસ્ત અને આળસુ બને છે, પાચનક્રિયા બગડી જાય છે, દસ્તની કબજીઆત રહે છે અને ક્ષુધા લાગતી નથી, શરીર અશક્ત અને ફીકું પડી જાય છે, ગાલ ઉપર ખાડા પડે છે, આખો ઉંડી ઉતરી જાય છે છતાં પણ તે છંદમાંથી મુક્ત થવાતું નથી અને શરીરની ખરાબી થાય છે તથા આયુષ ક્ષીણ થાય છે.

અફીણ ખાનારને પ્રથમ હુશીઆરી જણાય છે, પણ પાછળથી સુસ્તી આવી બગાસા આવે છે. કેટલાક બધાણી એવા હોય છે કે તેમને દેખતા કોઈ બગાસુ ખાય તોપણ તેમનુ અફીણ ઉતરી જાય છે તેથી ફરી લેવુ પડે છે ચીનમા દર વર્ષે અહિથી અફીણ જતું હતું. પણ હાલ ત્યાના સત્તાધિકારીએ અફીણ ખાવાની મનાઈ કરી છે તેથી લોકો તે વ્યસનમાથી મુક્ત થયા છે. અફીણનુ વ્યસન શરીરને નુકસાન કરતા હોવા છતા તેનો ઉપયોગ વધી પડયો છે, માટે તેને છોડી દેવા ડૉકટર કે વૈદની દવા લેઇ શરીર સુધારવુ એટલે તે છુટી જાય છે અને જે માણસ તેના વ્યસની નથી તેવાએ તેનો ઉપયોગ ન કરવો એજ લાભદાયક છે.

ગાંજો અને ભાંગ—કળીને ગાજો અને પાદડાને ભાગ કહે છે. ભાગ ઉનાળાના દિવસમા વિશેષ કરી પીવાય છે અને એમ માનવામા આવે છે કે તેથી ઠડક રહે છે તેમ ભૂખ લાગે છે અને વધારે ખવાય છે તેથી પેટ તડામાર થઈ જાય છે. ગાજો ચલમમા ભરી પીવાય છે, તેનો ઉપયોગ કરવાથી પ્રથમ આનદ ઉત્પન્ન થાય છે, જીવ ખુશ રહે છે પણ પાછળથી નિદ્રા, ઘેન અને ઝોકા આવે છે તે ઘેન તથા નિદ્રા લાવવાની અસરમા અફીણને મળતા છે અને ક્ષુધા લગાડવામા દારૂને મળતા છે, ભાગ, ગાજો, અને માજમ એકજ ઝાડનાં એકજ પ્રકારના ઝેર છે. તેનો ઉપયોગ કરનારની આખો લાલચોળ થાય છે તેમ ચહેરો લાલ થાય છે, લેનાર ગાડાની માફક બકે છે અને છેવટે નિદ્રા આવે છે. કોઇવાર ગાડપણુ કરે છે, ગાળો દે છે અને વખતે મારવા પણ દોડે છે. વખતે નગ્ન થઇ ફરે કે ભાન વગર સુઇ રહે છે અને કોઇને કેટલાક દિવસ ઘેલછા રહે છે કે હમેશને માટે દીવાના થઈ જાય છે.

તમાકુ—તમાકુનો ઉપયોગ વધતો ચાલ્યો છે, નાનાં અને

મોટાં સર્વે તેની બનાવટોનો ઉપયોગ કરે છે. સ્ત્રીઓમા તે સુંઘાય છે. પુરૂષ વર્ગ કોઇ ચલમમાં દમ લગાવે છે, કોઇ હોકામાં પીએ છે, કોઈ સીગરેટ કે બીડીઓ પીએ છે, કોઇ ચુનો મેળવી ચાવે છે, કોઇ પાનમા ખાય છે. મ ડળીઓ, મીજલસ કે મિત્ર મ ડળી વિગેરેમા તમાકુની બીડીઓ, હોકા કે છીંકણીથી સન્માન થાય છે. હરકોઇ રીતે જન-સમાજ આ વ્યસનના બહોળા પ્રમાણમા ફસાઇ છે. તમાકુનો ઉપ-યોગ કરતા નથી તેમના પીવા કે ખાવામા આવે તો ચકર આવે છે, ઉલટી થાય છે અને જીવ ડહોળાય છે.

તમાકુના ઉપયોગથી પ્રથમ હુશીઆરી આવે પણ પાછળથી સુસ્તી આવે છે, મગજની જ્ઞાનશક્તિ ક્ષીણ થાય છે, હૃદયના રોગ થાય છે અથવા કેટલીક વખત વિશેષ પીવાથી હૃદય બ ધ પડે છે, આખના વ્યાધિ થઇ આવે છે, મ્હોડાના અવાળુ બગડી તેમાથી રક્ત જાય છે, રક્તાદિ ધાતુઓ પાતળી પડી જાય છે, શરીર સુસ્ત બને છે, છોકરાને તેમના વાલીઓ લાડમા તમાકુ પીતા શીખવે છે અને તેથી બચ્ચાં વ્યસનમા ફસાય છે. કેટલાક વ્યસનીઓ લલચાવી ફાયદા બતાવી બીજાને પીતા શીખવે છે તેમ કેટલાક શોખને લેઇ તમાકુ પીવાના છદમા ફસાય છે તો કોઇ નવરાશનો ટાઇમ ગાળવા કે ધ ધામા વિસામા ખાતર તમાકુ પીએ છે તમાકુના ઉપયોગથી ફેફસા, મગજ અને હૃદયના રોગ થાય છે, તેનો વ્યસની તે દર્દોથી પીડાય છે.

દારૂ—દારૂની દેશી અને વિલાયતી બનાવટો વિવિધ પદાર્થો-માથી ઉચ્ચા અને નીચા પ્રકારની બને છે અને તેના અ દર વિવિધ પ્રકારના પદાર્થના ભેળ પણ થાય છે. જેમ જેમ સમયનુ પરીવર્તન થાય છે તેમ તેમ દારૂનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. મોટા શહેર કે ગામડામા તેના પીઠાં સ્થપાયા છે. તેના પ જામા ઉચ્ચ અને નીચ વર્ગના જનસમાજનો ઘણોખરો ભાગ ફસાયો છે. દારૂનો ગુણ જોતાં

તે નિરૂપયેાગી ચીજ છે. તેને નહિ વાપરવા ઘણા ડૉકટરેા અને વિદ્વાનોનેા અભિપ્રાય હેાવા છતા પીનારની સખ્યા વધતી જાય છે અને પૈસાનુ નાહક પાણી કરીને શરીરને નુકસાનમા નાખે છે.

દારૂ પીવાથી નીતિનેા ભગ થાય છે, શરીર બગડે છે, સદ્‌-મનુષ્યેામા નિદા થાય છે અને પીનારનું અકલ્યાણ થાય છે એમ સર્વે ધર્મશાસ્ત્રોનુ કહેવુ છે. દારૂ પીવાથી જીદગી ટુકી થાય છે, માણસ બુદ્ધિશૂન્ય થાય છે, અને વખતે વધારે પીવામા આવે તેા રસ્તામા પડે છે અને કઇ વાગવાથી જખમી પણ થાવ છે. દારૂ પીવાથી પ્રથમ નાડી જલદ ચાલી શરીરમા ગરમાવેા અને હેાશી-આરી આવે છે પણ થેાડા વખતમા નાડી નરમ પડી ગરમી ઓછી થઈ હેાશીઆરી જતી રહે છે. દારૂ પીધા પછી પેટમા અગ્નિ થઇ ભુખ લાગ્યા જેવુ થાય છે તે ખાસ ક્ષુધા નહિ પણ ભૂન આપનારી ભૂખ છે. દારૂ પીવાથી લેાહી તપી આવે છે, હેાજરીનેા વરમ થાય છે અને ક્ષુધા મદ પડી જાય છે એટલે જઠરરસમા વિરેાધ પડે છે. દારૂ પીધાથી શરીરમા ચેતન આવે છે, પણ નિશેા ઉતર્યા પછી શરીર અચેતન, બળહીન અને તેજહીન થાય છે, તેના શરીરના સ્નાયુઓ કમજોર થાય છે અને શરીરની ગરમી ઘટી જાય છે. દારૂ પીનારનુ કલેજુ ફુલી આવે છે અને તે પાછળથી સકેાચાઇને નાનુ થઈ જાય છે. કેાઈ વાર કલેજાનેા વરમ થાય છે તે પાકે છે અથવા ગડ થઇને ફુટે છે. ઘણાખરા દારૂ પીનારાઓને કલેજાનેા વ્યાધિ થાય છે, તેથી અનાજ પચતું નથી, ઉલટી થાય છે, તેમ ઉલટી સાથે કેાઇ વાર લેાહી પણ પડે છે અને જળદરનેા વ્યાધિ થાય છે. તેમ ઝાડેા, મરડેા અને સેાજા પણ થઈ આવે છે. બરલ, પાડુ, મૂત્રપિડનેા વરમ, કૃશતા, ક્ષય અને મગજનેા બીગાડ પણ થાય છે. દારૂ પીધાથી ચહેરેા અને આખ લાલ થઇ આવે છે તે લેાહીના ભરાવાથી થાય છે તેમ લેાહીનેા

ભરાવો મગજપર પણ થાય છે તેથી બુદ્ધિમાં ઘટાડો થાય છે, વિચાર-શક્તિ મંદ પડે છે, દારૂપીનારની જીભ બોલતાં અટકે છે, ચાલવામાં લડથડીઆં ખાય છે, બોલવામાં ગફલત કરે છે, ગાળો ભાડે છે, મારવા દોડે છે, પડે છે તેથી શરીરને નુકશાન થાય છે, વિશેષ દારૂ પીનાર બેશુદ્ધ થઇ કેટલાક કલાકે શુદ્ધિમાં આવે છે કે મરી પણ જાય છે. આવુ અનીષ્ટ પરિણામ આપનારી કેફી વસ્તુનો ઉપયોગ ન થાય તો શરીર અને મનની ઉન્નતિ રહે તેમ પૈસાની ખરાબી થાય નહિ.

કેટલાક માણુસો ધતુરાના બી, કોકેન અને શંખીઓ પણ ખાય છે તેઓ હાથે કરીને શરીરની ખરાબી કરે છે.



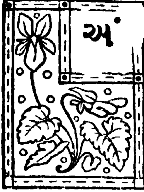
જ્ઞાતિવરા.



મંડળી, જ્ઞાતિ કે ચોરાસી જ્યારે કરવામાં આવે છે ત્યારે પાંચ પચીસથી તે હજારો માણસો સુધી જમનારા હોય છે, જમણ ગામમા કે ગામ બહાર કરવામાં આવે છે. મોટો જમણવાર હોય તો બેસવાની જગ્યાનો પણ બરોબર બદોબસ્ત હોતો નથી. વળી રસોઇ મોટા જથ્થામાં બનાવેલી હોવાથી તેની સ્વચ્છતા ઉપર પણ લક્ષ અપાતું નથી, તેમ રસોઇ કરવાનાં વાસણો પણ બરાબર સાફ હોતાં નથી, વખતે કલાઇ વગરનાં હોવાથી તે વાસણનો કાટ ખોરાકમાં મળે છે.

કેટલાક જમણવારમા ઘીના પ્રમાણમા જોઇએ તે કરતાં આટો દોઢો નાખે છે. વળી કેટલાક એમ સમજે છે કે જમણમા ગોળ કે ખાંડ દોઢી નાખીએ તો વપરાય ઓછુ. તેમજ શીઆળા જેવા દિવસોમાં શીખંડનાં જમણ થાય છે તો ઉનાળામાં ગોળના અને મસાલેદાર જમણ થાય તે અને ચોમાસામાં પણ ભારે જમણ થાય છે તેથી તે પાચન થતું નથી, અને વાસણોના કાટ વગેરે ભળવાથી તથા રસોઇ અયોગ્ય હોવાથી ઝાડા અને ઉલટી થઈ આવે છે. ક્વચિત આવાં જમણવારોમાંથી કોલેરા ફાટી નીકળે છે તેમ બીજા પણ રોગ થઇ આવે છે. જમણવારનાં વાસણ નદી કે તળાવમાં ધોવામાં આવે છે તેથી તે પાણી બગડે છે. વળી જમણવારના સ્થળે એંઠવાડવાળાં પત્રાળાં વગેરે પડી રહેવાથી ગંધાઇ ઉઠી હવામાં બગાડો થઈ માણસની તંદુરસ્તી બગડે છે.

ધર્માંધપણું.



આજી, ગોકુળ, મથુરા, રામેશ્વર, હરીદ્વાર, કાશી વિગેરે સ્થળે યાત્રાળુઓના મેળા ભરાય છે, અને ત્યા ઘણા માણસોનો જમાવ થવાથી હવામા બગાડો થવાથી માણસની તંદુરસ્તી બગડી આવે છે અને તેથી કોલેરા થાય છે અને મરણ નીપજે છે તેવા સ્થળે તેઓ મરણ પામવાથી મોક્ષે ગયા એમ માને છે, અને કેટલાક બીમારી લઈ ઘેર પાછા ફરે છે, તેમાથી કેટલાક સાજા થાય છે અને કેટલાક મરણ પણ પામે છે. આનુ મુખ્ય કારણ જોઇશુ તો યાત્રાના સ્થળો તંદુરસ્તી બગાડનાર છે એમ જનસમુદાય કબુલ કરશેજ. કેટલાક માણસો જીંદગીનો છેલ્લો ભાગ ગુજારવા ત્યા જાય છે. ગમે તેવી ઠંડી હોય તોપણ હરવખત ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે, નદી કે તળાવે સ્નાન કરી ભીને કપડે સરાવવા બેસે છે તેમ અડધુ શરીર પાણીમા રાખી કેટલાક કલાક પર્યંત સરાવવા બેસે છે તથા પૂજા કરવા માટે પણ બેસે છે તેથી શરીરે શરદી થવાથી જ્વર ચઢી આવે છે. ઉપવાસ, એકાસણુ તેમ ખાવાનુ વહેલુ મોડુ થાય કે ઠંડુ પણ અનાજ ખાવુ પડે અને વખતે ભૂખ પણ વેઠવી પડે છે. નાહ્યા સિવાય ખવાય નહિ, સરાવવાનું હોય તે દિવસે ભુખ્યા રહેવુ પડે અને ઉતારાના સ્થળે રાંધવાની સવડ હોય નહિ કે રેલવેનો વખત અનુકૂળ હોય નહિ. એવા ઘણાં કારણોને લીધે ખાવાનો ટાઇમ સચવાતો નથી. પાસે ઠંડુ અને સુકુ ભાતુ હોય તે પર નિર્વાહ કરવો પડે છે. તે બરાબર પચતુ નથી એટલે અજીર્ણ થાય છે તેમજ કેટલાક માણસો ગાડીમાં બેઠા પછી ખાતા નથી અને ભુખ વેઠે છે કેટલેક સ્થળે પાણીની

તંગી હોય છે અથવા મલિન અને અસ્વચ્છ જળ હોય છે તેવું નઠારૂ પાણી ઉપયોગમા લેવાથી ઝાડો, મરડો ને કોલેરા થાય છે તેમ તેવા જળમા સ્નાન કરવાથી ખસ, ખરજવા ને વાળાના દર્દ થાય છે. ઘણી જગ્યોએ તીર્થ સ્થળે રહેવાનાં ઠેકાણા ગંદા અને સાકડાં હોય છે, તેમ અજવાળા વગરના હોય છે, અને ગટરની દુર્ગંધથી ભરેલાં હોય છે તેવે સ્થળે કે ધર્મશાળાઓમા વિશેષ જનવર્ગની ગીરદીમા ઉતરવુ પડે છે કેટલેક સ્થળે વખતે પેદલ મુસાફરી કરવી પડે છે તેમા કેટલાકને ઉઘાડા પગે ચાલવુ પડે છે, જેઓ શ્રીમત હોઇને ન ચાલતા હોય તેમને વસમુ પડે છે જેઓએ અગાઉથી બદોબસ્ત કર્યો હોય તેઓને હાડમારી ભોગવવી પડતી નથી તો પણ સામાન્ય રીતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપદ્રવ થાય છે

ભારતવર્ષમા ચાલુ જમાનામા અનેક ધર્મોએ બીજ રોપ્યુ છે. આપણે અજ્ઞાનાવસ્થામા હોવાથી પૂજ્યરૂપ બની બેઠેલા મહાત્મા-ઓના ફંદમા ફસાઇ વિવિધ ધર્મના સપ્રદાયમા જોડાઇએ છીએ અને આપણા દ્રવ્યનો અવળે રસ્તે ઉપયોગ કરી પુણ્ય થયુ માનીએ છીએ તેમ અયોગ્ય વ્રત–જપમા વખત ગુમાવીએ છીએ. ધર્મનો અર્થ જુદા જુદા સપ્રદાયમા વહેચાયલો છે, તે વાસ્તવિક ન ગણાય, પણ ધર્મ એટલે પ્રાણીઓ પ્રત્યેની આપણી ફરજો બજાવવાની જે છે તે અને સર્વ શક્તિમાન પરમાત્મા અને આ જડ જગતનુ જ્ઞાન મેળવવુ તેને ધર્મ કહે છે. તે મેળવવા માટે સદ્દપુરૂષોના સમાગમમા રહેવાથીજ આપણી મનઃ કામના સિદ્ધ થાય છે.



સ્થાવર જંગમ વિષ.

જંગમ વિષ—સર્પ, વીંછી, કુતરૂં અને મધમાખીનો કરડ થાય તો ઘટતા ઇલાજ લેવા જોઇએ.

સ્થાવર વિષ—કોઇ પણ પ્રકારનુ વિષ ભક્ષણ ભૂલથી થયું હોય તેનો નિર્ણય કરી ડૉક્ટર કે વૈદની સલાહ પ્રમાણે ઉપચાર કરવો. વૈદ્યે ઝેરને અનુસરી રેચ અને ઉલટીની દવાઓ આપવી. દર્દીને ઉંઘવા ન દેવો વિગેરે તેના પ્રતિકૂળ ઇલાજ કરવા પણ અનુકૂળ એટલે વધારનાર ઉપાય ન કરવા જોઇએ. હરકોઇ રીતે શરીરમાંથી ઝેરનો નીકાલ કરવો.

જીવીત્વ નોંધ.

વસ્તીની ગણત્રી કરવી બહુ જરૂરની જણાય છે અને તેથી હાલ દસ દસ વર્ષે ગણત્રી થાય છે. ગામડા અને શહેરોની ગીચ કે થોડી વસ્તીના પ્રમાણમા, મીલોના મજુરોમા અને બેસી રહેનારાઓમાં ચેપી રોગથી, ઋતુઓના ફેરફારથી, ઠંડી ગરમીથી, બાળલગ્નથી, કજોડાથી, દુષ્કાળ અને સુકાળમા હવા અને પાણીના બગાડથી, સંતાનો પ્રતિ માતપિતાઓની ક્રૂરતા વગેરે કારણોને લીધે મૃત્યુ સખ્યાનો અડસટો થાય છે. કેવુ માણસ કયા વ્યાધિથી મરણ પામ્યુ, કયે સ્થળે રહેતુ, હતું, શુ ધંધો કરતુ હતું વગેરેની નોંધ રાખવી જરૂરની ગણાય છે. અકસ્માત કે માદગી વગેરે કારણો જાણવાથી તે કારણો દૂર કરવાનો સરકાર ઇલાજ લે છે. તે નિવારણ કરવા સુધરાઇખાતું સ્થાપ્યુ છે. બચ્ચાઓની સાચવણીનુ અજ્ઞાન અને વ્યાધિથી મરણ સંખ્યા થાય છે તે નોધાય છે. મૃત્યુ સખ્યા અને જન્મ સખ્યાની સરખામણી કરતા કઇ સખ્યા વધારે છે તેનો નિર્ણય થાય છે. કેટલી વયે

કયા મનુષ્યની મરણ સંખ્યા વધારે છે તે નોંધવાનું કામ શહેરોમાં સુધરાઈખાતા તરફથી અને ગામડાઓમાં પોલીસ પટેલ તરફથી થાય છે. આ નોંધ બરાબર રાખવા અને તે કારણોનો અટકાવ કરી તંદુરસ્તી સચવાય તેવા ઉપાય નામદાર સરકારે લેવા જોઇએ. અને પ્રજાએ તે કાર્યમાં મદદ કરવી જોઇએ. વસ્તીની ગણત્રી દસ દસ વર્ષે થાય છે તે ઉપરથી જન્મ મરણનો અડસટ્ટો નીકળી વસ્તી કેટલી છે તે જણાઈ આવે છે.

અંત્યેષ્ટી સંસ્કાર.

શરીરના અંત પછી દરેક જ્ઞાતિના રીવાજ પ્રમાણે મૃત શરીરનો નીકાલ કરવામા આવે છે. હિંદુઓ બાળે છે, પારસીઓ દોખમા (કુવા)માં પધરાવે છે, મુસલમાન વગેરે પ્રજા દાટે છે. આ રીવાજો પૈકી બાળવાનો રીવાજ ઉત્તમ ગણાય છે તેથી મૃત શરીરનું કોહવાણ થતું નથી અને પૃથ્વી તેમજ હવા બગડતી નથી. મૃત શરીરને વિશેષ વખત રાખી મુકવામાં આવે તો ગંધાઇ ઉઠે છે અને હવામાં બીગાડ કરે છે.

શબને બાળવાના રીવાજવાળી પ્રજા કરતા દાટવાના રીવાજવાળી પ્રજા વધારે છે. શબને દાટવાની જગ્યા સુકી અને મુડદાં મુકાતાં હોય તેટલે જમીનનુ પાણી ચડવુ ન જોઇએ. રહેઠાણથી દાટવાની જગ્યા દૂર જોઇએ, તેમ ઉપયોગી જળાશયો તે સ્થળે હોવા જોઇએ નહિ. તેમ ત્યાનું પાણી બીજા જળાશયોમા ન મળવુ જોઇએ. જમીન ઢાળ પડતી જોઇએ તેમ કબ્રસ્તાન ખુલ્લી જગ્યોમાં જોઇએ, અને તેમાં પુષ્કળ ઝાડ રોપવાં જોઇએ. એનાં મુળીઆં અંદરનો મેલ અને બીનાશ ચુસી લે, તેમ જમીનની માટી પોચી અને રેતાળ જોઇએ; કારણ તેમાં મૃતકની માટી જલદી થાય છે. જમીનની

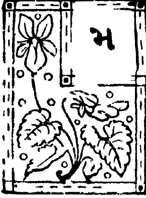
અંદર હવાનુ આવાગમન અને દબાણ વિગેરે કારણોને લઇ શબ લાંબી કે ટુંકી મુદત ટકે છે. બે ત્રણ વર્ષમા શબની માટી થઇ જાય છે. જ્યારે એકજ જમીન કબ્રસ્તાન માટે વાપરવી હોય તો પંદર કે વીસ વર્ષનો કાળ વ્યતીત થયા પછી તે જગ્યા વપરાય છે.

મૃતક શબને ચારથી છ ફીટ ઉંડુ દાટવુ. કબર ઇટો કે પત્થરથી ચણવી નહિ. તેમ તેને કપડુ લપેટી પેટીમા ન મુકતા એમને એમજ ભડારી દેવુ કે તેની માટી થઇ જાય. કબ્રસ્તાનની હવા દુર્ગંધવાળી હોય છે તેથી કબ્રસ્તાનની ઉથલપાથલ થાય તો મલીન હવાના ફેલાવાથી રોગોત્પત્તિ થાય છે. ગામથી કબ્રસ્તાન પાચસોવારથી નજીક ન જોઇએ, તેમ ગામના પ્રમાણમા કબ્રસ્તાન મોટા કે નાના જોઇએ. દરેક કબર સારૂ બે ચોરસવાર જગ્યો જોઇએ અને કબરોની વચ્ચે થોડી જગ્યાનો અંતર રાખવો જોઇએ કુવામા પધરાવેલા મુડદાને પક્ષી ભક્ષણ કરે છે. આ રીવાજ આરોગ્યતા બગાડનાર ગણાય છે આગબોટમા મરણ થાય તો મધ દરીએ નાખી દે છે તેમ કેટલાકનો મોટી નદીઓમા જળદાહ કરવામા આવે છે

કુતરા, ગધેડાના મૃત શરીરો ગામ બહાર ફેકી દેવામા આવે છે અને તેથી કોહવાણ થઇ પાદરની હવા બગડે છે.



રેાવું અને કુટવું.



મરણ થયા બાદ કેટલીક જ્ઞાતિઓમા રેાવા કુટવાનેા રીવાજ હેાય છે. તેમા પુરૂષેા રડે છે તેા સ્ત્રીઓ રડે છે અને કુટે છે. મરનારના કુટુંબીઓને સારૂ લગાડવા અથવા સગપણને લીધે કુટયા સિવાય ચાલે નહિ. તેથી સ્ત્રીઓ છાતી કુટે છે અને કેટલેક સ્થળે તેા પરજીઆ ગાઇને કુટવામા આવે છે. ઘરધણી કુટવાની ના પાડે તેા પણ તેમનુ કહ્યુ ન માનતા કુટયા કરે છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીઓ પણ ઉછળી ઉછળીને કુટે છે. આ રીવાજથી સ્ત્રીઓને છાતીમા દર્દ થાય છે, અને ગર્ભિણીઓને ગર્ભાશયના પણ દર્દ થાય છે આ રીવાજ નુકસાનકર્તા હેાવાને લીધે નામદાર સરકારે બધ કરવાની જરૂર છે. મરનારના નિકટના સબધીઓને દુ:ખની લાગણી થાય અને તેમનુ હ્રદય રડે તેઓને દીલાસેા આપવાનુ સર્વેએ કરવુ જોઇએ, પણ ઉલટુ દાઝયા ઉપર ડામની માફક ઘરધણીને રેાઇ કુટીને દુઃખ સભારી આપી તેના હ્રદયના શેાકને વધારવેા એ ન્યાયવિરૂદ્ધ છે. આ પીટણી મરણ પછી કેટલાકમા એક માસ પર્યંત ચાલે છે.

સદાચાર.



નિઆનાં પશુ પક્ષી વગેરે પ્રાણીઓ કરતાં મનુષ્ય પ્રાણીના અંદર મનોવ્યાપારનું સામ્રાજ્ય વધારે હોય છે, તેથી શાસ્ત્રકારોએ મનુષ્ય પ્રાણી અન્ય પ્રાણીઓ કરતા બુદ્ધિવાન વિશેષ હોવાથી પ્રાણી વર્ગમાં ઉંચ પદે ગણેલુ છે. મનોવ્યાપાર બે પ્રકારના છે. અજ્ઞાનયુક્ત અને જ્ઞાનયુક્ત. સામાન્ય જ્ઞાન સર્વમા રહેલુ છે તો પણ આ બે વર્ગ વિશેષ રીતે પડે છે. આવરણના મનોવ્યાપાર અનીતિના માર્ગે દોરે છે અને જ્ઞાનયુક્ત મનોવ્યાપારથી નીતિના માર્ગે જવાય છે. દરેક દર્શનો નીતિયુક્ત મનોવ્યાપારને શ્રેષ્ઠ અને પુણ્ય રૂપ ગણે છે અને અનીતિયુક્ત મનોવ્યાપાર અધમ અને પાપ રૂપ ગણાય છે અને તે ક્લેશ આપનાર થઇ પડે છે. તે ક્લેશોથી બચાવ કરવા વૈદકશાસ્ત્ર મન, વાણી ને શરીરને સદાચારયુક્ત રહેવા ભલામણ કરે છે.

બચ્ચુ જન્મે ત્યારે તેની અંતર્ગત રહેલી મન, બુદ્ધિ વગેરે શક્તિઓનો વિકાશ ફક્ત શ્વાસ લેવો ને મુકવો અથવા સ્તનપાન કરવુ અને ઉંઘવુ એટલોજ હોય છે. જેમ જેમ દિવસ થતા જાય, અને વૃદ્ધિગત થતું જાય, તેમ તેમ બુદ્ધિ વિગેરે શક્તિઓ વિકાશ પામતી જાય છે. આ વિકાશ પામતી શક્તિઓને કેળવવાની જરૂર પડે છે, અને તેથીજ બચ્ચુ માતાના વિચાર અને આચારનું અનુકરણ કરતું જાય છે. જેવી માતાની વર્તણુક હોય તેવા સસ્કાર બચ્ચાના મગજમા પડે છે, તેમ તેની મન વગેરે શક્તિઓનો વિશેષ વિકાશ થઈ સમજશક્તિ ખીલતી જાય છે તેમજ પિતા, ગુરૂ કે શિક્ષ-

કેાથી કેળવણી લેવાઇ તે સમયથી તેની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ દિનપ્રતિદિન વિશેષ ખીલતી જાય છે અને બાળવય મટી શરીર યુવાવસ્થામાં આવે છે. યુવાવસ્થાની શક્તિઓ પ્રબળ વેગવાળી હેાવાથી સદાચારનુ શિક્ષણ ગુરૂ, પિતા કે શિક્ષકથી લેવાની જરૂર પડે છે તે સદાચારને શરીરની સુખી અવસ્થાનું એક અંગ ગણી વૈદકશાસ્ત્ર તે ધારણ કરવા ભલામણ કરે છે.

સદ્વર્તનના સંસ્કાર મગજમા વસવાથી ક્લેશકારી અનીતિને વ્યવહાર મનુષ્ય પ્રાણી તજી દે છે તેથી જનસમાજ પરસ્પર ક્લેશ-રહિત અને સુખવૃત્તિવાળેા બને છે. સદ્વર્તનનેા આધાર મનાદિ શક્તિઓ ઉપર હેાય છે. મનેાવૃત્તિ જો કેળવાય તેા તેના વિચાર પણ કેળવાય. વિચાર કેળવાય તેા આચાર પણ અવશ્ય કેળવાય અને તેથી પરસ્પર પ્રેમનેા ઉદય થાય, અને મનુષ્યકર્તવ્ય બજાવતાં આવડે. તે કર્તવ્યના યેાગે કર્મ પણ ઉચ્ચ પ્રકારનાં થાય, અને તેમાં દયા, કરૂણા વગેરે પણ ઉપયેાગી થાય. તેથી સર્વ પ્રાણી પ્રત્યે સમાનભાવ ઉપજે. સમાનભાવના અંગે સત્કારની લાગણી ઉદ્ભવે, સત્કાર કરનાર વૃત્તિ ઉપકાર કરવામાં પણ તત્પર થાય, અને તેથી તે સત્યગ્રાહી હેાઇ ઇંદ્રિયનિગ્રહ, દુર્જન પરિહરપણું, મળતીઆપણું, યેાગ કાર્યમાં પ્રવૃત્તિ, ક્ષમા, ઉદારતા, ધીરજ આદિનેા વાસ થઇ નીતિમય બને છે અને તેથી પરસ્પર શારીરિક અને માનસિક ક્લેશેા નષ્ટ થાય છે.

આર્યશાસ્ત્ર ચાર પ્રકારના પુરૂષાર્થ વર્ણવે છે, તે પૈકીનેા ધર્મ નામનેા પુરૂષાર્થ મનુષ્યને કલ્યાણ રૂપ છે, કારણ દરેક પ્રાણીની પ્રવૃત્તિ તેના સુખને અર્થે છે માટે સર્વના સામાન્ય સુખનેા હેતુ લક્ષમા રાખી પ્રવૃત્તિ કરવી એનુંજ નામ ધર્મ અથવા કર્તવ્ય કહેવાય છે. મનુષ્યનું કર્તવ્ય શું છે તે બરાબર જાણવુ જોઇએ, તેમ તે કર્તવ્ય બજાવવાનું ક્યારે આવડે કે જ્યારે વૃત્તિ, વિચાર અને આચાર

શુદ્ધ હોય તોજ, સદ્વૃત્તિ એ સુખનો હેતુ છે. સત્યનિષ્ઠા, ન્યાય, ઉદારતા અને પ્રેમ એ સદ્વૃત્તિના મુખ્ય લક્ષણ છે. મનનુ સત્યનિષ્ઠવર્તન એજ સદ્વૃત્તિ કહેવાય છે.

આપણે સદ્પુરૂષો કે સન્નારીઓ જેને કહીએ છીએ તે સદ્વૃત્તિને લીધેજ કહેવાયા છે. સદ્વૃત્તિ વિનાના વિદ્યા, ધન અને બુદ્ધિ બળ સદુપયોગના થતા નથી. જેમ રાવણ, દુર્યોધન અને ઔરગઝેબ જેવા રાજાઓ વિદ્વાન છતા તેમની વૃત્તિ સારી ન હોવાથી તેઓ બીજાઓને દુઃખરૂપ થઈ પડયાના દાખલા મહાભારત, રામાયણ અને ઇતિહાસમા જોઇએ છીએ સદ્વૃત્તિના મનુષ્યો ઉપર બીજાઓનો વિશ્વાસ બેસે છે, પ્રેમ ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ કોઈ પ્રકારનો કલહ ઉત્પન્ન થતો નથી અને સપની વૃદ્ધિ થઇ સુખી સ્થિતિ ગુજારે છે

આપણી રીતભાત સારી રાખવી જોઇએ સદ્વૃત્તિવાળા મનુષ્યોના સહવાસમા રહેવુ, સદ્વૃત્તિ રાખવી, અને આપણે જે કાર્ય કરવુ તે સત્યનિષ્ઠાથી કરવુ, અયોગ્ય કાર્ય બીજાને દુખરૂપ થઇ પડે, અને કીર્તિ અધનાઓધ રૂપ થાય છે માટે સદૈવ શુદ્ધ ચારિત્રયુક્ત રહેવુ તેથી પરસ્પર માન, વિશ્વાસ અને પ્રેમ ઉત્પન્ન થાય છે.

સદ્‌વિચાર.

કોઇ પણ કાર્ય કરવા પહેલા આપણે વિચાર કરવો પડે છે અને વૃત્તિમા જે નિશ્ચય થાય તે કાર્ય કરવા પ્રવૃત્ત થઇએ છીએ. આપણે આપણો વિચાર શુભ રાખીને દૃઢ નિશ્ચયથી કામ કરવુ જોઇએ. મહારાજા ધર્મ અને હરિશ્ચંદ્ર જેવા પુરૂષોના વિચારો કેવા હતા અને કેવા દૃઢ નિશ્ચયપૂર્વક ચાલેલા છે તે જાણ બહાર નહિ હોય. શુભ મનુષ્યોનો સંગ અને સદ્ગ્રંથ એ આપણા શુભવિચારને જન્મ આપ

નાર છે. સિવાય નીચ મનુષ્યોનો સગ અને અયોગ્ય પુસ્તકો નીચ વિચારને જન્મ આપનાર છે.

આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ અને તે હર વખત ઘોળાએ જાય છે તે વિચારો કઇને કઈ ફળ આપ્યા વગર રહેતા નથી. સ્પમાવસ્થામા જોઇશુ તો તે વખતે થએલા વિચારોનુ ફળ મળે છે તેનો આપણને અનુભવ હશે તેવીજ રીતે ખરા કે ખોટા વિચાર પોતાનુ ફળ આપ્યા વગર રહેતા નથી તેથી હમેશા શુભ વિચારથી નિશ્ચયપૂર્વક કાર્ય કરવુ જોઈએ

આચાર.

બહારની રીતભાતથી પોતાના અદરની ઉત્તમતા જણાઈ આવે છે. શરીર, મન અને વાણીના અયોગ્ય વર્તનથી હાસી અને વૈરના પાત્ર થવાય છે, અને એ ત્રણેનુ યોગ્ય વર્તન રાખવાથી સદ્મનુષ્યમા ગણના થાય છે. વર્તન દાંભિક નહિ રાખતા શુદ્ધ રાખવુ જોઇએ અને તેથીજ માનને પાત્ર થવાય છે. બહારની રીતભાત એવી રાખવી કે અદરની મનોવૃત્તિ સારી સિદ્ધ થઈ શકે. રીતભાત ઉત્તમ રાખવી પણ તેમા કૃત્રિમતા વાપરવી જોઇએ નહિ.

આચારમા શરીર, મન અને વાણી આ ત્રણેને સભાળવાના છે. ત્રણે એક સરખી રીતે ચાલવા જોઇએ.

શરીરનો આચાર:—શરીર સ્વચ્છ રાખવુ. લહેકો વિગેરે ન કરવો, બેઠા કે ઉભા હોઇએ તે વખતે શરીરના અવયવોને સુખ રહે તેમ વર્તવુ. હાથ પગના ચાળા કરવા નહિ. લુગડા અને ઘરેણા મળે તેવા પહેરવાં, પણ તેમને સ્વચ્છ રાખવા. તેમજ યોગ્ય ગોઠવણુ અને કાળજીથી પહેરવા. કપડા અને ઘરેણા કોઈ જુવે તો ઠીક એવી ઇચ્છાથી બહાર પડતા પહેરવા નહિ તેમ અદરનુ સૌંદર્ય બહાર

જણાય તેવાં ઝીણાં પહેરવાં નહિ. શરીર કપડાં કે ઘરેણાં ઉપર જોયા કરવું નહિ. પહેરવેશમા ઉંચ વર્ગના માણસ પહેરતા હોય તેમને અનુસરવું. અને આપણા ગજા પ્રમાણે પહેરવાં. પ્રાણીનેા ઘાત, વ્યભિચાર અને ચેારી એ કાયીક પાપકર્મ કરવાં નહિ.

શરીરના આચારના નિયમઃ—વાંકા શરીરે છીક, ઓડકાર કે ઠાસેા ખાવેા નહિ. તેમ વાકા શરીરે સુવુ કે મૈથુન કરવુ નહિ. દુષ્ટ જાનવરેા અને નીચ મનુષ્યેાની સગત કરવી નહિ. શત્રુનુ, યજ્ઞનુ, ગણિકાનુ તથા બજારૂ ભેાજન ખાવુ નહિ. સંધ્યાકાળે કેાઇ વિષયનુ મનન કરવુ નહિ. પૂજ્યજનેાની વચ્ચમા પ્રવેશ કરવેા નહિ, સભ્યતાપૂર્વક જવુ કે બેસવુ. મુડદાનેા ધુમાડેા લેવેા નહિ. સ્ત્રીના સદ્‌ગુણ જોયા વગર વિશ્વાસ કરવેા નહિ. તેમ તેને સ્વતત્રતા આપવી નહિ. સર્વથી મળતા રહેવું, પ્રાણીઓ ઉપર દયા, દાન, શીલતા, મન, કર્મ અને વચનનુ નિયમિત વર્તન એ ઉત્તમ સદાચાર છે. હમણાં રાત અને દિવસ કેવા વિતે છે એ વાતનુ સ્મરણ કરનાર માણસ દુઃખી થતું નથી.

મનનેા આચાર—શરીર પછી મનની સભાળ રાખવાની છે. કેાઇ ઠેકાણે તે વાતચીત કે વ્યવહારમા વિના કારણ આપણા મનને અપ્રસન્નતા રાખવી નહિ. આપણું દુઃખ બીજા ઉપર નાખવાનેા પ્રયાસ કરતાં બીજાઓની ભેગુ ભળવુ નહિ એજ સારૂ ગણાય. સારી સેાબતમાં ભળવું, આપણા ભળવાથી વિઘ્ન થતુ હેાય ત્યાં જવું નહિ. આપણી ભુલ હેાય તે સુધારવી અને નરમાશથી વર્તવું. સામાનુ માન ભંગ થવાનેા ઘાટ ઘડવેા નહિ. વાત કહેવી અને સાંભળવી એ માણસનું ઉત્તમ લક્ષણ છે. સામુ માણુસ વાત કરતું હેાય, તે સાંભળ્યા વગર વચમાં લવારેા કરવેા એ હલકાઇ ગણાય છે. પેાતે બેાલવું ને બીજાને બેાલવા ન દેવું એ નઠારી ટેવ છે. આપણેજ ઘણા હેાંશીઆર છીએ એવું નકામુ આડબર રાખવું નહિ. કેાઇનું મન

દુખાય તેમ કરવું નહિ. ઘણાં ખરાં સ્ત્રીપુરૂષ ભેગાં થાય છે કે પોતપોતાના ઘરની વાત કહેવા માંડે છે અને ત્યાર પછી પારકી નિંદા કરીને લડાઈ ઉભી કરે છે, પણ એ કુટેવ તજી દેવી. ઘરની ગુપ્ત વાત બહાર ન કહેવી. જનસમાજમાં બેઠા હોઇએ ને કઇ વાત ચાલતી હોય, તે પોતા ઉપર ખેંચી લઇને લડાઇ કરવી નહિ. શાન્તિમા જેટલું ભૂષણ છે તેટલુ બોલવામાં નથી. જે વાતચીત કરવી તે સભ્યતાપૂર્વક કરવી. બીજાને ઉપયોગી થવા સર્વદા આગળ રહેવુ. મનના વિચાર એવા રાખવા કે મનોવૃત્તિ સારી સિદ્ધ થાય. દરેક મનુષ્યે પ્રાણીની હિંસા, અદેખાઇ, વિપરીત વિચારો એ ત્રણ માનસિક પાપકર્મ તજવાં.

નાનાં જંતુથી તે મોટાં પ્રાણીઓને પોતાના સમાન ગણવા. કેમકે સર્વને સુખ દુઃખની લાગણી સરખી છે. વિદ્વાન અને અતિથિનો સત્કાર કરવો. કેમકે વિદ્વાનોની પ્રવૃત્તિ આપણા સુખને અર્થે છે. ગાય વગેરે પશુઓનું રક્ષણ કરવુ. રાજા પાળક હોવાથી પૂજનીય છે, તેમની તરફ પૂજ્ય બુદ્ધિથી જોવુ.

ભીક્ષુકને યથાશક્તિ ભીખ આપવુ પણ તેને કઠોર વચનના પ્રહારથી નિરાશ કરી કહાડવો નહિ. અપકારના બદલે ઉપકાર કરવો સુખ દુઃખમા સમાન રહેવુ, સુખમા ગર્વ કે હર્ષ ન ધરવો તેમ દુઃખમાં શોક ન કરવો, કોઇની ઈર્ષા કરવી નહિ, અને સર્વ ઉપર દયા રાખવી. આપણું કોઇએ અપમાન કર્યું હોય, પણ સામાનું અપમાન કરીને શત્રુતા પ્રગટ કરવી નહિ, વર્તણુક એવી રાખવી કે જનસમાજને આપણા ઉપર પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાય. ઇંદ્રિયોને નિયમમાં રાખવી. પોતાના મમત્વને લઇ પોતાનું કે પારકુ અહિત થાય તેવું આચરણ ન આચરવુ, એટલે સત્યનિષ્ઠાથી ઉદ્યોગ કરવો અને જે તે વિષયોમાં આશક્ત બનવું નહિ. બળ ઉપરાત કાર્ય કરવું નહિ, અગ્નિ અને જળ પાસે જવું નહિ. સૂર્ય સામે જોવું નહિ, તેમ નિર્જન અને મલિન

જગ્યામા રાત્રે રહેવુ નહિ. ઝીણી પ્રકાશવાળી અને અપ્રિય વસ્તુઓ જોવી નહિ. માદક પદાર્થનુ સેવન કરવુ નહિ અને જુગાર રમવો નહિ. પૂર્વ દિશાનો પવન, તડકો, ઉડતી રજ, ઝાકળ, મલિન વાયુ એ સર્વનો ત્યાગ કરવો. સર્વ માણસો સાથે નમ્રતાથી ચાલવુ.

વાણીઃ—શરીર અને મનના વર્તન ઉપરાત વાણીના વર્તન ઉપર પણ લક્ષ રાખવુ જોઇએ. શરીરના કે મનના અયોગ્ય વર્તનથી જેટલુ નુકસાન થતું નથી તેટલુ વાણીના અયોગ વર્તનથી થાય છે. શસ્ત્રના ઘા રૂઝાય છે પણ વાણીના ઘા રૂઝાતા નથી અને તે જીવતા સુધી સાભરે છે તેથી તે ઘા કરનારનુ અનિષ્ટ કરવાની પ્રેરણા કરે છે માટે પ્રથમથીજ એવો નિયમ રાખવો કે જરૂર જેટલુ અને ખપ જોગ વાત કરવી, પણ વધારે લવારો ન કરતા થોડામા તે વાતનો સાર જણાવી દેવો. જે વાત આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇ હોય, તે કહેવી, પણ કોઇને મ્હોડે સાભળેલી કે કાલ્પનિક વાત કહેવી નહિ. ચાળા કરીને તથા સકોચાઇને બોલવુ એ કુટેવ છે અને તે વખતે હાનિકર થઇ પડે છે માટે સ્પષ્ટ શબ્દો વડે જેવુ હોય તેવુ કહી દેવુ. વાણી એવી મધુર રાખવી કે વખતે કઇક કટુ વચન બોલાય તો પણ સામા માણસને ખોટુ ન લાગતા આપણે તેના શુભેચ્છક થઇએ. વાત વાતમા સોગન ખાવા નહિ, તેમ કરવાથી આપણી હલકાઈ જણાઈ આવે છે. બોલવાના શબ્દો કરડાકીવાળા કે દ્વીઅર્થી બોલવા નહિ. પ્રસગ પરત્વે તેમ કરાય તે જુદી વાત છે પણ સામાન્ય વાતોમા તેમ કરવુ નહિ. તેમ કોઇની નિદા કે ખોડનો ઈસારો આવે એવુ બોલવુ નહિ. એમ સર્વ પ્રકારે શરીર, મન અને વાણી એ ત્રણેનુ ઉત્તમ વર્તન રાખવુ.

સમાપ્ત.

અગાઉથી મદદ આપનાર સદ્ગૃહસ્થોનાં નામ.

નામ.	નકલ.
રા. રા. શેઠ મગનલાલ કકુચંદ	૮૧
રા. રા. શેઠ લક્ષ્મીચંદ લલ્લુભાઈ	૪૧
રા. રા. શેઠ વાડીલાલ જમનાદાસ કપડવણજ.	૨
રા. રા. પરી ચીમનલાલ બાલાભાઈ કપડવણજ.	૨
વકીલ નગીનદાસ જેઠાભાઈ	૨૫
કારભારી પુરૂષોત્તમભાઇ લજ્યારામ.	૨૦
શા. છનાલાલ પુજીરામ.	૧૫
સુતાર લાલજી રણછોડ	૧
સુતાર ગીરધર રણછોડ	૧
સુતાર ગણપત રણછોડભાઈ	૧
સુતાર ગોકળ ઈજીતરામ.	૧
મોહનરાય રાજારામ દેસાઈ	૨
શા. મુળચંદ છગનલાલ.	૧
મહેતા પ્રાણશંકર જમીયતરામ	૨
માસ્તર રણછોડલાલ નાથાભાઇ	૧
દેસાઈ પુરૂષોત્તમભાઈ લાહીવાળા	૧
દેસાઈ બેચરભાઈ ,,	૧
રા ચતુરભાઇ હીરાભાઇ	૧
રા. મોહનરાવ માણેકરાવ.	૨
મેરઈ ગીરધર હેમચંદ	૧
રેવાશંકર કેશવરામ વ્યાસ નડીઆદ	૧
વૈદ્ય કેશવરામ દેવરામ	૧
મીસ્ત્રી પીતાંબર મોતીરામ	૧
શા. ત્રીભોવન નથુભાઈ	૧
શા. ભગુભાઇ પરશોતમ	૨
રા. ચીમનલાલ અંબાલાલ ચરાડાના તલાટી	૧
શા. અમથાલાલ રવચંદ	૧
શા મોહનલાલ વખતચંદ	૧
શા મગળદાસ હકમચંદ	૧
રા. ઉસમાનભાઈ કરીમભાઇ	૧
શા મગળદાસ મગનલાલ	૧
શા વાડીલાલ દલસુખ	૧
શા. કચરાભાઈ અમીચંદ	૧
જોધપુર કવિરાજ નંદરાવ રઘુવર પ્રસાદ વ્રજલાલજી	૧
સોની મુળચંદ જગજીવન	૧
રા. ઉસમાન ભાઇચંદ	૧
રા. છોટાલાલ મગનલાલ	૧

નામ.	નકલ.
રા. વિનાયકરાવ ગોપાળરાવ	૧
રા. સાકરલાલ નથુભાઈ	૧
શા. પોપટલાલ કચરાભાઈ	૧
સોની ગીરધર મગનલાલ	૧
મીયા આજમભાઇ આરબભાઈ	૧
રા. મથુરદાસ શીતળદાસ દારૂવાળા.	૧
શા. મણીલાલ ડાહ્યાભાઈ	૧
મેરઇ માધા ગીરધર	૧
સોની શંકરલાલ દલસુખરામ	૧
દેસાઈ અંબાલાલ વેલાભાઈ	૧
ખંભાર કેવળીભાઇ નારણદાસ	૧
શા મણીલાલ ચુનીલાલ	૧
રા. રેવાશંકર ગગલરામ	૧
શા. મણીલાલ ખેમચંદ	૧
શા. ભોગીલાલ કેશરીસીંગ	૧
શા કચરાભાઈ હેમચંદ	૧
શા. ચંદુલાલ વાડીલાલ	૧
રા પાન્ડુરંગ બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય	૧
શા. દેવચંદ ઝવેરચંદ	૧
દોમી ભીખા કાળીદાસ	૧
શા. જેસીંગભાઇ માનચંદ	૧

નામ.	નકલ.
શા. મહાસુખભાઈ માનચંદ	૧
શા. નાથાલાલ મગનલાલ	૧
શેઠ અબાસભાઇ સૈયદમીયા	૧
રા. મગનલાલ વેણીરામ પાનવાળા	૧
શા. મનસુખ શવચંદ	૧
પંડયા મગનલાલ ખુશાલભાઈ	૧
શા. મોતીલાલ નથુભાઈ શરાફ	૧
રા ગુલામઅલી મહમદઅલી	૧
બારોટ વ્રજલાલ ગોવરધન	૧
શા. લીલાચંદ સરૂપચંદ	૧
શેઠ બેચરભાઇ પરસોત્તમ	૧
વકીલ હીરાલાલભાઇ	૧
શા શનાલાલ મોહનલાલ વીદરોલ	૧
જાની ગીરધર ભાઈશંકર માણસા	૧
ઝવેરી લલ્લુભાઇ ગીરધરભાઇ	૧
શેઠ ભીખાભાઈ લલ્લુભાઇ	૧
શેઠ મોતીલાલ હીરાચંદ ગવાડા	૧
શા. તલકચંદ સરૂપચંદ લીંબોદ્રા	૧
શા. ચમનલાલ લલ્લુભાઈ લોદ્રા	૧
શા ડાહ્યાભાઇ કચરાભાઇ ગવાડા	૧
સુતાર મુળચંદ લજ્જારામ	૧
સુતાર દલપત ગોવિંદરામ	૧

શ્રી જૈન વિદ્યાવિજય પ્રેસ—અમદાવાદ.